Miranda Gray

la femme lunaire

les forces du cycle féminin





Préface de Paule Salomon

Editions Jouvence

Miranda Gray

La femme lunaire
Les forces du cycle féminin

Traduit de l'anglais
Par Claudine et Jean Brunet

Editions Jouvence
5, ch. des Fraisiers - 1212 Grand Lancy/Genève, Suisse

Table des matières

Table des exercices

Remerciements

J'exprime mes remerciements à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cet ouvrage, soit en discutant avec moi de leurs expériences personnelles, soit en partageant leur connaissance approfondie du sujet. Je remercie tout particulièrement Naomi Ozaniec pour son soutien et ses encouragements, ainsi que Julia McCutchen pour sa confiance en la réalisation de ce projet. Enfin, je remercie mon mari Richard de l'aide qu'il m'a apportée dans l'élaboration de ce livre tout en continuant à me supporter!



Préface

Le corps humain est le creuset d'une sagesse incarnée. Pourtant, depuis des siècles, un déni a été posé par le patriarcat et les grandes religions monothéistes sur le corps féminin. Eve la coupable, Eve, l'impure, cette image latente et souterraine ne cesse de se transmettre de générations en générations y compris par les femmes elles-mêmes.

La plupart des femmes subissent leurs règles, s'efforçant d'en minimiser, d'en gommer les effets. Dans cette course à, l'égalité avec l'homme, notamment dans le monde du travail, l'intellect s'efforce de faire oublier le corps féminin et ses cycles.

Les féministes avaient tenté, dans des écrits parfois bouleversants de nouveauté, de célébrer la beauté de l'écoulement menstruel, sa sensualité mais ce langage de poésie est resté très marginal. Et les jeunes filles d'aujourd'hui vivent leurs règles comme une fatalité de la nature qui n'a pas grand intérêt.

Pourtant la femme vit une émergence sans précédent, elle a retrouvé tous ses droits extérieurs, sa liberté civique et financière. Elle est devenue, par la contraception, maîtresse de sa fécondité mais il lui manque **le sens de sa fierté intérieure, l'accès à l'imaginaire de sa grandeur, de sa valeur.**

Le mérite du livre de Miranda Gray c'est d'ouvrir la voie d'une prise de conscience des énergies libérées pendant les quatre phases principales du cycle menstruel. La fécondité du corps féminin transporte un message de sagesse qui a besoin d'être décrypté. Le mystère de la vie parle dans le corps d'une femme, répétant à l'infini le cycle de mort - renaissance et agissant ainsi sur sa connaissance intuitive des choses. La dimension spirituelle inhérente au corps féminin est reliée à cette ovulation dont il est porteur.

Descendre dans sa féminité c'est accepter son corps, contacter la vie de son utérus, le visualiser et donner un sens à son activité. L'auteur propose de méditer sur les quatre grandes phases du cycle féminin et de les mettre en correspondance avec les quatre grandes phases de la lune. Le moment des règles ne peut-il pas être considéré par la femme comme un temps propice à l'intériorisation ? Dans la préparation du corps à la fécondité en lune montante puis dans son renoncement à ce processus en lune descendante, on retrouve la jeunesse de la vie, l'élan de la jeune fille, puis la plénitude de la mère, la séduction de l'enchanteresse et enfin la sagesse de la vielle femme. Du blanc au rouge, au noir, les cycles se répètent à l'infini. La représentation de ces grands archétypes permet de restituer un sens symbolique et une valeur magique au cycle menstruel trop souvent encore vécu dans une certaine honte ou du moins une gêne.

Dans ma compréhension de la ligne de développement suivie par toute femme, je propose de distinguer une phase lunaire pendant laquelle la femme soumise et révoltée

accède à son pouvoir, et une phase solaire pendant laquelle cette puissance s'illumine d'amour et de réalisation.

Biologiquement la femme lunaire a besoin d'intégrer en conscience cette puissance de sa fécondité physique, de son magnétisme sensuel et de participer à la sagesse de la vie. Et c'est par l'éclosion de la fleur de l'amour, par la rencontre avec les autres femmes, par le développement de la sororité, par la rencontre avec l'homme et le masculin comme dimension intérieure qu'elle accède à sa dimension solaire de rayonnement actif.

Dans le cadre d'un travail de connaissance de soi, les exercices proposés par Miranda Gray peuvent tout particulièrement favoriser l'accès et le développement de la phase lunaire.

Paule Salomon

Paule Salomon est l'auteur de plusieurs ouvrages édités chez Albin Michel : Corps *vivant* - *La* femme *solaire* - *La sainte folie du couple* et de deux cassettes audio éditées par Sonothèque-Média : *La* femme *solaire* - *La sainte folie du couple.*

Introduction

Les objectifs de cet ouvrage

Dans notre société moderne, le cycle menstruel est perçu comme un processus passif dont on reconnaît le caractère inéluctable, mais qui est soit passé sous silence, soit caché. On nous dit que nous devons « nous débrouiller » face à n'importe quel malaise ou besoin sans attirer l'attention parce que « cela fait partie de la condition féminine ». C'est pourquoi nous cachons souvent nos troubles dans la crainte d'être considérées comme faibles ou faisant des histoires de choses sans importance ; or, ce manque de communication et de reconnaissance sociale perpétue la relégation du cycle menstruel dans la sphère des processus furtifs et cachés.

La Femme lunaire se propose de démontrer que le cycle menstruel est un processus dynamique qui, lorsqu'il s'affranchit du conditionnement psychologique et des contraintes sociales, joue un rôle actif et positif dans notre évolution physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle, mais aussi dans celle de notre société et de notre environnement.

De la puberté à la ménopause (avant et après aussi), nous évoluons dans une société à orientation masculine, influençant notre perception du monde et de nous-même, qui ne propose aucune conduite, aucune structure ou concept intégrant les sentiments et les vécus propres au cycle menstruel, pas plus qu'une reconnaissance du langage par lequel il peut s'exprimer. C'est pourquoi, dans cet ouvrage, nous pouvons suivre des voies permettant d'acquérir une conscience plus aiguë et d'accéder à une certaine connaissance des énergies inhérentes à notre cycle menstruel. Considéré sous cet angle, notre vécu est unique et les concepts développés sont destinés à être adaptés à nos besoins.

La Femme *lunaire* comporte deux volets. De nos jours, il existe de nombreux enseignements et concepts se rapportant au cycle menstruel dans maints légendes, mythes et contes traditionnels pour adultes ou enfants ; ils sont cependant méconnus. Vous trouverez une réinterprétation de certains de ces récits familiers mettant à profit les contes les plus connus et leur symbolisme dans *L'Eveil* (Chapitre 1). Bien que concepts et structures contribuent fortement à la compréhension, il doivent également se fonder sur l'expérience personnelle; ainsi vous suivrez diverses voies vers une connaissance plus approfondie et une perception plus fine de votre cycle dont vous êtes périodiquement le témoin et l'actrice.

Ces deux approches sont étroitement liées. Les récits et la mythologie renferment des images issues d'expériences féminines intimes et deviennent ainsi un moyen de parvenir à comprendre votre propre vécu. L'accent est mis sur l'importance de la conscience personnelle et le livre est riche de suggestions et d'exercices pratiques, que vous pouvez aisément intégrer à votre vie quotidienne. Vous prendrez en considération l'ensemble de votre cycle et pas seulement la période de l'écoulement sanguin. Par ailleurs, vous trouverez des conseils pratiques quant aux méthodes d'interaction avec les énergies caractéristiques de votre cycle et des conseils vous aidant à faire comprendre ce processus à vos filles ou à d'autres femmes.

Sociologie de la menstruation

Pendant des siècles, le cycle menstruel féminin a été considéré avec dégoût et mépris ; il s'accompagnait d'une sensation de salissure indiquant le péché et il confirmait la femme dans son statut inférieur au sein d'une société dominée par l'homme. Aujourd'hui encore, la

menstruation est un handicap biologique, nous rendant hypersensibles, irréfléchies et en définitive des collaboratrices sur lesquelles on ne peut pas compter.

Au sein de la culture occidentale industrialisée, se flattant d'être « éclairée », il est encore bien rare que l'on parle franchement du cycle menstruel, autrement qu'en termes médicaux. On connaît à ce propos les barrières entre mères et filles, épouses et maris, sœurs et frères. Beaucoup de femmes se haïssent et éprouvent un sentiment de culpabilité parce qu'elles sont régulièrement déprimées, irritables, ballonnées et maladroites. Combien ont transmis cette haine de soi et cette crainte à leur(s) fille(s), que ce soit verbalement ou par leur comportement ? Pour beaucoup les premières règles furent une expérience effrayante parce qu'elles ne savaient pas ce qui les attendait ou ne connaissaient que des détails d'ordre clinique n'apportant aucune explication à ce qu'elles ressentaient ? Dans la société moderne, où les rites de passage n'existent plus, combien de filles ont vraiment éprouvé le sentiment d'accueillir la féminité comme un cadeau et ont bénéficié de conseils sur la conduite à adopter pour vivre ce moment comme un tremplin vers la maturité ? C'est en apprenant que leur vécu menstruel personnel est porteur de présents et en le considérant sous un éclairage positif que les mères pourront aider leurs filles à accueillir leur féminité et les cycles qui la caractérisent.

Pendant les règles, beaucoup de femmes souffrent à la fois physiquement et mentalement ; d'autre part, un soulagement ne semble pouvoir être obtenu qu'en combattant les symptômes. La cause de ces troubles, qui réside évidemment dans le fait d'être femme, ne peut être éliminée. Aujourd'hui, la société moderne commence à admettre l'existence d'un syndrome prémenstruel, mais ses effets sont toujours considérés comme négatifs et destructeurs. En tant que femmes nous avons dû livrer un difficile combat pour que la société, la médecine et le droit comprennent que la menstruation se traduit par un état de conscience modifié, mais il n'existe plus aucune structure ou tradition pour nous aider à comprendre et mettre à profit cet état de conscience d'une manière positive.

De la puberté à la ménopause, nous présentons un caractère essentiellement cyclique, mais en raison du concept linéaire du temps et du cours des évènements, il nous est souvent difficile d'en prendre conscience, de le reconnaître et d'en tirer parti. Même lorsque nous notons les dates de nos règles dans un journal, nous avons du mal à les considérer comme s'intégrant à un cycle d'évènements plutôt que comme un schéma linéaire répétitif. C'est pourquoi le chapitre 3 présente et propose l'emploi de cadrans lunaires pour enregistrer cette information et la considérer autrement. Reconnaissons notre intégration aux vastes rythmes universels nous préparant ainsi à admettre notre authenticité et à vivre dans l'harmonie.

Le tabou de la menstruation

Le pouvoir conféré par la menstruation était reconnu par les cultures ancestrales, il l'est encore de nos jours par quelques sociétés. Toutefois, les pratiques découlant de cette reconnaissance et instaurées par les femmes pour les aider à assumer les énergies créatrices, ont été abondamment décriées par les sociétés patriarcales voyant, dans ce pouvoir, une puissance dangereuse pour les hommes. La menstruation perdit alors son caractère saint et sacré pour prendre celui d'impureté et de souillure. La femme en période menstruelle fut considérée comme une source mobile d'énergie destructrice détenant, par sa féminité, un formidable pouvoir magique, irrépressible au point de l'isoler de la communauté et du territoire communautaire lui-même. Cette magie exercée librement était perçue comme susceptible de contaminer tout ce que la femme touchait et comme particulièrement dangereuse pour l'homme, son mode de vie, ses biens et son bétail.

Au premier signe de saignement, on séparait les femmes de la tribu du reste de la communauté, en les enfermant dans une cabane éloignée du village. Il leur était interdit en période menstruelle de toucher un objet quelconque appartenant à un homme, craignant qu'elles n'eussent le pouvoir de provoquer sa mort ou de lui faire perdre son courage à la chasse. Dans certaines peuplades, celles qui bravaient ce tabou étaient condamnées à mort. Quant aux autres femmes, elles étaient autorisées à leur rendre visite, mais ne devaient pas regarder les hommes du village ou se laisser observer par eux.

Limitée dans ses déplacements, ses contacts, son droit de regarder, de voir, la femme subissait certaines contraintes quant à sa nourriture: dans certains cas, il lui était interdit de manger de la viande ou de boire du lait de crainte que la chasse ne soit mauvaise ou que les mamelles des vaches ne se tarissent. Elle était considérée comme impure et offensant la nature, provoquant ainsi un changement dans l'ordre naturel des choses.

Le moment considéré comme le plus « dangereux » pour la communauté était celui où une fille avait ses règles pour la première fois. On lui imposait des contraintes plus sévères que celles données aux femmes adultes. Elle pouvait rester enfermée sept années consécutives, parfois dans une petite cage avec interdiction de fouler le sol ou de regarder le soleil.

Mais le tabou lié à la menstruation ne se limite pas aux sociétés primitives ou au passé; même de nos jours, certaines religions imposent à la femme en période menstruelle des contraintes physiques et psychologiques. Ainsi l'Islam lui interdit-il l'entrée de la mosquée et autrefois, la sanction pour avoir transgressé cette interdiction était la mort. Par ailleurs, certaines cultures chrétiennes représentent le péché originel d'Eve, comme celui qui marque toute fille à sa naissance. Les femmes chrétiennes ne sont jamais considérées comme lavées de ce péché qu'elles doivent expier en permanence pour accéder au paradis; c'est la garantie efficace qu'aucune n'est suffisamment pure pour prendre une part active à la religion.

En prenant conscience de la place importante que l'histoire sociale a prise dans l'élaboration de votre attitude à l'égard de la menstruation, vous serez en mesure de vaincre ce conditionnement et d'en reprendre l'analyse afin d'en découvrir la signification pour vous-même, sans souci de l'opinion d'autrui.

Les énergies menstruelles

Le terme « menstruel » est ici employé pour indiquer des sujets ou des domaines se rapportant à l'ensemble du cycle et pas seulement à la période pendant laquelle se produit l'écoulement sanguin. D'autre part, les énergies créatrices qui y sont liées se caractérisent par des orientations et des manifestations différentes, associées au cycle utérin: si l'œuf libéré lors de l'ovulation est fécondé, ces énergies s'expriment dans le développement d'une vie nouvelle et s'il n'est pas fécondé, c'est à la femme d'épanouir différemment cette énergie.

Les énergies libérées au cours du cycle menstruel ne doivent subir aucune contrainte ou répression; en effet, les bloquer ou les empêcher de s'exprimer risque de les amener à prendre un caractère destructeur. Il faut les accueillir comme un courant s'exprimant à sa manière; or, lutter peut entraîner une souffrance psychologique et physique. Celle qui lui résiste combat ce qui est inné, entraînant l'augmentation de l'agressivité, de la colère ou de la frustration les énergies menstruelles trouvent leur expression sous les multiples aspects de la créativité féminine.

Autrefois, le fait de se mettre à l'écart de la société au moment de la menstruation était une manifestation naturelle. C'était le moment d'enseigner et d'apprendre, mais aussi celui de mettre à profit l'énergie collective de l'ensemble de ces femmes la réclusion

imposée aux filles pubères n'étaient pas, initialement, un concept négatif; au contraire, il permettait aux femmes accomplies de révéler aux adolescentes la nature de leur corps, celle des énergies dont elles venaient de prendre conscience et des traditions spirituelles qui y étaient associées. Cette réclusion avait pour but de mettre la femme post-pubère en harmonie avec son être profond et de faire en sorte que ses énergies soient au service de la communauté et du pays.

Vers la conscience

Il vous faut connaître votre cycle et la manière dont il se manifeste, mais aussi analyser vos antécédents menstruels et prendre en considération les relations ainsi que les influences gravitant autour de vous. Prenez le temps de vous souvenir de vos premières règles; quelle était, à l'époque, l'importance de l'information dont vous disposiez sur la menstruation ? Ont-elles été une expérience effrayante ou bien vous ont-elles mise dans l'embarras ? Quelle a été la réaction de votre mère, celle de votre famille, de vos camarades de classe ou de vos professeurs ? Réfléchissez aussi à la manière dont votre mère ou vos proches parents de sexe féminin considèrent leurs règles. Comment les appellent-elles ? Y a t-il influence entre ces personnes à leurs propos ? Si vous avez des enfants, en quels termes leur avez-vous présenté - ou leur présenterez-vous - votre propre menstruation ? Et s'il s'agit de filles, comment leur parlerez-vous de leurs règles ?

Etudiez la nature du rapport entre votre partenaire, vos collègues de travail, ainsi que vos amis et la menstruation. Est-elle ignorée, considérée comme un « problème féminin », ou donne-t-elle lieu à des plaisanteries, voire à des remarques désobligeantes ? Eprouvez-vous - ou votre partenaire éprouve-il- de l'aversion pour les rapports sexuels pendant les règles ? Pourquoi ? Résumez vos réflexions dans votre journal.

Le chapitre suivant présente certains concepts, certaines notions en rapport avec le cycle menstruel issus de différentes cultures et légendes, entremêlés dans un conte unique intitulé *L'Eveil.* Thèmes, images et concepts présentés ici feront l'objet d'un exposé détaillé dans les chapitres ultérieurs.

Cette modalité d'emploi du conte a pour but de susciter votre identification à certains personnages ainsi qu'à certaines images en rapport avec le cycle menstruel. Cette identification déclenche le processus classique de l'initiation, c'est-à-dire l'acquisition de la connaissance par la visualisation intérieure des images. Le fait de participer au conte par l'écoute ou la lecture active la prise de conscience et l'inspiration par le vécu d'émotions et de sentiments reliant les concepts du conte au caractère *intuitif* de l'esprit plutôt qu'à l'intellect.

L'Eveil présente maints niveaux de lecture que vous êtes invitée à vivre selon votre compréhension du moment. Ne vous inquiétez pas si vous avez le sentiment de ne pas comprendre les différentes significations de ce conte; en effet, beaucoup d'entre elles vous deviendront plus évidentes à mesure que vous pratiquerez d'un bout à l'autre les exercices de prise de conscience proposés plus loin.

Après avoir lu ce livre et pratiqué ces exercices, vous pourrez revenir au texte de *l'Eveil* et au chapitre suivant pour comparer et approfondir la compréhension que vous avez de votre cycle menstruel avec les images que fournissent mythologie et contes traditionnels.



EXERCICE 1 -LES FICHES QUOTIDIENNES

Il est évidemment très difficile dans la précipitation de la vie quotidienne de s'accorder un moment pour mettre un nouveau projet à exécution. Même libérer un quart d'heure pour rédiger un journal peut poser un problème quand rester ce même temps au lit peut être vital! Mais pour comprendre quelles sont les énergies spécifiques à votre cycle menstruel et conserver une trace des exercices proposés dans ce livre, il vous faudra l'écrire. Afin d'obtenir une représentation convenable de votre cycle menstruel, destinée à l'établissement des cadrans lunaires, il vous faut tenir des fiches détaillées, comme ci-dessous et cela pendant un minimum de trois mois, même si vous commencez à vous faire une idée de son profil dès le début Continuez à noter vos observations et vos rêves au-delà du trimestre initial, afin de conserver une trace de vos intuitions et des expériences que vous avez vécues. Soyez concises, mais détaillez vos observations. En voici un exemple:

Fiche quotidienne

Date

Jour du cycle
Commencez à prendre des notes le premier jour de vos règles; si vous ne savez pas quel jour elles ont débuté, continuez à rédiger les fiches jusqu'au premier jour des règles suivantes.

Phase lunaire
La plupart des journaux indiquent dans quelle phase la lune se trouve; dessinez un petit symbole indiquant si elle est pleine, nouvelle, croissante ou décroissante.

Rêves
Si vous vous souvenez de vos rêves, notez leurs grandes lignes ou bien leurs thèmes ou images principaux. Vous conservez une mémoire fidèle de vos rêves juste au moment du réveil, mais qui s'évanouit au bout de quelques minutes. Afin de les saisir au passage, vous pouvez soit en faire le récit par écrit dès votre réveil ou bien vous les repasser mentalement sans omettre le moindre détail afin de les graver dans votre esprit; ainsi vous vous en souviendrez lorsque vous aurez le temps de les consigner.

Sentiments éprouvés
Notez comment vous vous sentez dans la journée: heureuse, déprimée, fatiguée, encline à communiquer, isolée du monde, intuitive, sereine? Vous sentez-vous attirée par certaines occupations ou styles vestimentaires ? Analysez votre sexualité; avez-vous le sentiment d'être sensuelle, affectueuse, généreuse, tournée vers la spiritualité, imaginative, sensible à l'érotisme, capricieuse, exigeante, impudique, agressive ou éprouvez-vous une sensation de faim ? Si vous avez un partenaire sexuel, le fait de noter la fréquence de vos rapports n'a pas d'importance; en revanche, prêtez attention aux sentiments d'énergie sexuelle et à la manière dont ils s'expriment

Santé
Notez toute douleur ou gêne menstruelle, tout désir impérieux de nourriture et toutes tensions.

1

L'éveil

Dans l'obscurité, Eve s'allongea sur son lit et laissa échapper un profond soupir. Pour diverses raisons, la journée avait été vraiment mauvaise : rien ne s'était déroulé normalement et maintenant elle était consignée dans sa chambre simplement parce qu'elle s'était battue avec son frère. En colère et frustrée, elle jeta son oreiller contre la porte et enfouit sa tête sous la couette. De l'autre côté de la porte, sur le palier, elle entendait sa mère parler et son frère se plaindre en pleurnichant.

Elle se tourna sur le côté et, de la fenêtre de sa chambre, son attention fut attirée par l'éclatante lumière argentée qui entrait à flots. Un instant, il lui sembla que le temps s'était arrêté, que le murmure des voix de la télévision et de sa famille était bien lointain. Lentement, elle se tira hors du lit pour traverser une pièce qui ne lui avait plus rien de familier, baignée de cette luminosité. Parvenue à la fenêtre, elle l'ouvrit, s'agenouilla sur une vieille chaise où s'entassaient des vêtements abandonnés et se pencha au dehors dans la nuit chaude et magique. Une douce brise jouait avec les extrémités de ses longs cheveux. Une étrange sérénité s'était abattue sur la ville et le bruit du trafic tardif s'était mué en un grondement sourd et lointain. Eve avait une vue dégagée sur les toits.

Juste en face d'elle, dans un ciel d'un bleu outremer de plus en plus foncé, étaient suspendues la pleine lune et l'unique étoile qui l'accompagnait. Silencieuse, Eve fit un vœu. La lune avait un aspect étrange; elle planait au-dessus de la ville palpitante et Eve pouvait sentir sa magie la gagner, l'émouvant avec délicatesse jusqu'au tréfonds d'elle-même. Il lui semblait que son corps fondait, fluide, s'unissant à cette clarté ainsi qu'à la terre se trouvant sous la maison; elle savait qu'au-dessus de ce même lieu, la même lune brillait depuis des millions d'années. Soudain, elle eut conscience que le temps devenait visible, comme un fil d'argent brillant, s'éloignant tel un courant qui se perd dans la nuit du passé. Elle avait les pieds rivés à la terre, mais le Temps modifiait sa conscience des choses et une ville plus jeune s'étendait devant elle, remplie des feux allumés par les bombes de la guerre. Le Temps modifiait à nouveau sa perception: une petite colonie établie entre deux fleuves était attaquée par des envahisseurs qui tiraient leurs bateaux pour les mettre à sec sur les rives couvertes de galets. Dans sa tête, les images se succédaient rapidement. C'était un petit groupe de personnes qui creusaient un fossé à l'aide de pics fabriqués dans du bois de cervidés; des forêts prenaient la place des humains; et la glace qui, en vagues blanches, rabotait le pays pour le nettoyer. Forêts, fleuves, océans et déserts avançaient, puis se retiraient et toujours la même lune brillait là-haut. La terre émergeait des eaux primordiales et, durant un instant, la conscience ténue qui s'identifiait encore à Eve embrassa l'âge incommensurable de la lune compagne silencieuse de tous les êtres vivants l'ayant précédée.

Autour du pivot de la création, le Temps déroulait son fil vers l'avenir, emportant avec lui la conscience d'Eve. Sous son regard, les premières créatures terrestres émergeaient des eaux de leur naissance dans la clarté de la pleine lune. Ici, une guenon assise dans les hautes branches d'un arbre, étendait les bras pour toucher de ses mains le visage de la lune; là, une femme troglodyte nue et tatouée lui offrait son nouveau-né comme on adresse une prière. Eve observait pendant qu'une prêtresse vêtue de blanc répandait de l'encens sur un brasier d'or devant un miroir d'argent tandis qu'une petite fille aux cheveux noirs se penchait à une fenêtre pour regarder la lune.

Toujours plongée dans la vapeur de la lumière argentée, Eve sentit que les mains du Temps libéraient sa conscience, mais le fil qui la reliait aux autres femmes spectatrices de

cet astre demeurait. Elles étaient toutes de la même famille, membre d'une fraternité féminine que la lune avait marquée de son empreinte et en laquelle beaucoup se reconnaissaient. Partout dans le monde, terre, langage et culture pouvaient changer, mais elles observaient attentivement cette planète, dont la lumière et les marées étaient leur trait d'union.

Bien qu'en la contemplant, elle eut conscience de sa petitesse et de son insignifiance à l'échelle de la durée, elle se sentait intégrée à quelque chose de particulier qui allait bien au-delà de sa vie ordinaire. Elle étendit la main comme si elle voulait la toucher et chuchota doucement: « Sœur des femmes, veille sur moi! » Elle n'était pas certaine de savoir pourquoi elle disait cela, mais elle éprouvait un étrange besoin d'exprimer le lien qui l'unissait à l'astre de la nuit. Derrière elle, comme s'il s'agissait d'un autre univers, elle entendit ses parents fermer la télévision et vit s'éteindre les lumières de la maison. Quoique ressentant le désir de rester en compagnie de la lune toute la nuit, elle sentait venir le sommeil et elle s'écarta à contre-cœur de la fenêtre. Mais sous la couette, elle continua de l'observer les yeux mi-clos jusqu'à ce que ses paupières soient trop lourdes pour qu'elle les maintienne ouvertes plus longtemps.

Des bouffées de peur traversaient régulièrement son esprit endormi. Dans l'obscurité, quelque chose de malfaisant la poursuivait. Elle courait à l'aveuglette parmi les formes sombres et, tandis que la terreur montait en elle, un cri incapable d'être poussé naissait dans sa gorge. Elle ne savait pas qui d'un fantôme ou d'un esprit était la nature de ce qu'elle fuyait, mais elle savait bien que la peur montait du tréfonds de son être. Cela se rapprochait; et Eve pouvait sentir sa répugnante présence à ses trousses. Les branches et les petits rameaux de la forêt dense et enchevêtrée à travers laquelle elle se frayait difficilement un chemin lui griffaient le visage et les mains.

Pendant cette fuite, la note pressante d'une trompe de chasse perça le silence nocturne et elle s'arrêta un instant, haletante, incertaine du chemin à prendre. Du coin de l'œil, elle aperçut une ombre qui se dirigeait rapidement vers elle. « Trop tard! » s'écria-t-elle intérieurement en se tournant pour se laisser étreindre par les broussailles. Tandis qu'elle s'efforçait de se frayer un chemin, les épines déchiraient ses vêtements et lui écorchaient les jambes. Prise d'une violente panique, Eve regarda derrière elle et sentit que deux formes horribles avaient rejoint la première.

Désespérée, elle s'égratignait aux arbustes, mais plus elle essayait de se frayer un chemin, plus les épines la retenaient prisonnière. Elle était prise au piège, la terreur l'envahit, en gémissant et en se protégeant le visage avec les mains, elle se blottit. Elle fit une ardente prière pour qu'on ne la trouve pas, mais entre ses doigts écartés elle pouvait voir les ombres se diriger vers elle dans un but précis. Alors, elle ferma les yeux en serrant plus fortement les paupières et se mit à sangloter.

Subitement, une éclatante lumière blanche brûlante parut exploser devant elle. Ouvrant brusquement les yeux, Eve distinguait à peine la silhouette fantomatique d'une femme placée de dos et tournée vers ses poursuivantes. Cette dernière leva les bras et lança un seul ordre envoyant les épouvantables ombres se tapir dans l'obscurité; puis, comme si cette femme écoutait, elle pencha la tête et Eve put seulement percevoir au loin le son étouffé d'une trompe sonnant la retraite. En se tournant, l'aura éclatante qui l'enveloppait se dissipa lentement, la laissant là, debout, forme élancée et claire baignant dans la lumière argentée de la pleine lune. Sa peur ayant fait place à l'émerveillement, Eve se dégagea prudemment de épines en ouvrant les doigts pour toucher la main tendue de Femme-Lune

Celle-ci lui sourit en lui adressant un « Bienvenue, mon enfant », et Eve eut l'impression qu'un million de voix féminines faisaient retentir ces mots dans sa tête. Elle songea qu'elle n'avait jamais vu de personne aussi belle dont la peau prenait une couleur – blanc - argent dans la clarté lunaire et ses yeux renvoyaient cet éclat. Elle portait une

longue robe bleu pâle et un manteau écossais posé en travers de ses épaules, maintenu en place par une broche en argent au dessin compliqué. Sa longue chevelure blonde retombait librement dans son dos et un simple bandeau barrait son front. Auprès d'elle, Eve se sentait en sécurité et, peu à peu, éprouvait l'étrange sentiment qu'elle la connaissait depuis toujours. La Femme-Lune la guida en dehors des broussailles enchevêtrées et, tandis qu'elles avançaient parmi les arbres baignés d'une lumière argentée, la Femme lui parla d'une voix douce et musicale, ressemblant au murmure d'un ruisseau:

« Pour toi, cette nuit revêt un caractère particulier, signifiant que la roue de la vie tourne et que d'enfant tu deviens femme. Mes sœurs et moi-même te guiderons au cours de cette nuit et bien que tu puisses ne pas comprendre tout ce que tu verras ou ressentiras, au moins tu commenceras. »

« Dans le seul but de faire psychologiquement et physiquement du bébé que tu étais un adulte, ton énergie présente un profil d'écoulement linéaire et uniforme. Au cours des années, elle quitte ce profil pour devenir cyclique, c'est-à-dire qu'elle présente désormais un rythme de répétition mensuel. Ce dernier t'est bien personnel quant à la perception du langage nuancé par lequel il s'exprime et je suis ici pour t'aider à en prendre conscience, ainsi que de ses différentes composantes énergétiques. »

Leur marche les avait conduites à une petite clairière et levant son regard vers la lune, Eve fut saisie de ravissement devant le spectacle offert par la myriade d'étoiles qui, telles des diamants, dansaient sur les vagues de la nuit. Pendant un moment, le ciel révéla sa profondeur; le regard contemplatif d'Eve pénétrait loin dans l'immensité infinie de l'univers.

« Femme, tu es liée au rythme et à la pulsation de l'univers, au macrocosme et au microcosme.» Les paroles de la Femme-lune donnaient l'impression d'un chuchotement dans l'immensité de l'espace. « Au fil des générations et depuis les temps immémoriaux, les femmes sont le trait d'union entre l'homme et univers. A la faveur de leur première menstruation, les guenons ont évolué indépendamment du reste du règne animal et chaque saignement fut comme une cloche résonnant en harmonie avec les rythmes cosmiques.»

A ces mots, Eve sentit son âme se soulever, comme tirée par une force invisible faisant naître en elle l'ardent désir de s'affranchir des limites imposées par son corps, pour se mêler au mouvement des étoiles. Un long frisson lui parcourut la colonne vertébrale et, telle les rides de l'eau gagnant les bords d'une mare, le paysage trembla et changea.

Elle constata qu'elle se tenait debout dans une salle circulaire, immense et sombre, dont le sol était recouvert de dalles noires et blanches. Au centre, quatre lourds trépieds de cuivre jaune soutenaient des vasques flamboyantes dont la lumière faible et tremblante éclairait et baignait une silhouette assise dont elle ne pouvait voir le visage puisqu'elle lui tournait le dos. Curieusement, Eve marcha vers elle, sentant que la Femme-lune la suivait.

Une femme d'une beauté indescriptible était assise sur un trône sculpté dans un bois massif. Elle portait une robe de soie claire et sa magnifique chevelure tombait librement jusqu'au sol, où elle semblait s'étaler telle une plante poussant entre les dalles. A première vue, un fin voile argenté brodé de nombreuses gemmes éclatantes la recouvrait de la tête aux pieds, mais à mesure qu'Eve s'approchait, elle pouvait constater qu'en fait c'étaient de minuscule araignées occupées à tisser ce voile. Le visage de la femme était calme, serein et son regard fixait une coupe d'argent martelé, remplie d'une eau limpide comme le cristal, qu'elle tenait en son giron. Une profonde sérénité l'enveloppait, comme si le temps n'avait aucune prise sur elle. Ses mains étaient calmement posées sur le bord de la coupe et d'une blessure à l'extrémité d'un de ses doigts jaillit une perle d'un sang rouge éclatant. Tandis qu'elle observait la scène, Eve vit une goutte tomber dans l'eau qui rougit immédiatement.

« Qui est-ce ? » demanda Eve

« C'est la gardienne du Sablier » répondit la Femme-lune.

« Chaque goutte de sang correspond à une nouvelle lune et chaque larme à la pleine lune.»
A ce moment, sous les longs cils, une larme unique apparut et coula sur sa joue.

« Depuis combien de temps est-elle ici ? »

« Depuis que la première femme eut ses premières règles. Elle demeure là depuis la nuit des temps, comptant les rythmes lunaires et mesurant les cycles féminins. La mesure féminine du temps est différente de celle de l'homme ; ce dernier suit un rythme solaire, alors que le nôtre s'harmonise à celui de la lune. C'est la femme Qui a inspiré la première mesure du Temps. »

La femme-lune tendit la main et, saisissant celle d'Eve, l'emmena au-dehors en passant par une porte en chêne. là, la forêt était éclairée par la pleine lune et, en se retournant, Eve s'aperçut qu'elle venait simplement de quitter une vaste hutte circulaire couverte d'un chaume conique montant haut dans le ciel, telle une colline. En refermant la porte derrière elle, la Femme-lune se baissa pour cueillir une rose sur un buisson près de l'encadrement de la porte, et elle la lui tendit.

« La Gardienne du Sablier te l'offre.»

La rose était d'un blanc pur dans la clarté lunaire, mais tandis que la jeune fille la tenait par la tige, le centre de la fleur s'assombrit pour prendre une teinte rouge qui s'étendit aux pétales avant de colorer la fleur entière. Celle-ci passait ainsi du rouge au blanc puis du blanc au rouge sur un mode rythmique. Eve releva les yeux pour poser des questions à la Femme-lune, mais elle remarqua que la lune avait changé. Auparavant, elle était pleine, maintenant elle était décroissante. Tandis qu'elle l'observait elle s'obscurcit totalement pour réapparaître sous la forme d'un croissant grandissant. A une vitesse toujours plus grande, elle passait par chacune de ses phases. Mais entre les mains d'Eve, la fleur aussi, passait du blanc au rouge et inversement ; parfois la fleur blanche, par son éclat égalait la pleine lune. En observant les rythmes caractéristiques, Eve put constater que le cycle de la fleur oscillait à peu près en fonction des pleines et nouvelles lunes.

Eve tendit un doigt pour toucher la fleur palpitante mais ce faisant les pétales se muèrent soudain en plume délicates qui s'envolèrent. Frémissante, elle se mit à rire tandis qu'une colombe blanche grimpait haut dans le ciel sombre.

« Ton cycle sera ton compagnon pendant toute la période de ta vie au cours de laquelle tu seras fécondable. Parfois, il coïncidera avec celui de la lune, mais d'autres fois il sera plus long ou plus court. Ainsi pourra-t-il t'arriver d'avoir tes règles en phase de pleine lune, mais peut-être aussi en phase de nouvelle lune. Tout cela est naturel, car tu t'identifies à ton rythme et c'est ton propre cycle qu'il te faut assimiler et accepter. Au cours de l'histoire, les rythmes lunaires ont été le trait d'union entre toutes les femmes. »

Eve ressentit à nouveau cette fraternité qui l'unissait aux femmes préhistoriques et à leur lien avec la lune.

Elle pensait aussi : « Mais pourquoi avez-vous besoin de cloches, alors que vous obéissez aux modèles rythmiques de la terre et de l'univers ? »

Une douleur au doigt attira son attention ; sur la tige du rameau fleuri, une épine lui avait piqué le bout du doigt et une perle de sang rouge éclatant se forma. La Femme-lune lui prit la main et essuya délicatement le sang avec un mouchoir blanc. Saisissant la tige épineuse de la rose, elle l'enveloppa soigneusement dans le mouchoir taché de sang. Puis, souriante, elle déposa un léger baiser sur la joue d'Eve.

« Tu dois rencontrer d'autres de mes sœurs, mais il faut d'abord te reposer. »

La jeune fille protestait en disant qu'elle n'était pas fatiguée, quand elle se sentit comme inondée par une intense torpeur, à tel point qu'elle ne pouvait plus s'arrêter de bâiller. Souriant toujours, la Femme-lune conduisit Eve vers un endroit recouvert de mousse au pied d'un chêne imposant, où la jeune fille put se pelotonner entre les racines

pour succomber à la fatigue et laisser ses yeux se fermer lentement, mais avant, elle suspendit un instant son endormissement pour contempler les fleurs des ronces qui réfléchissaient la clarté lunaire.

L'air vibrait du chant des oiseaux. Eve s'assit et bâilla ; elle se sentait heureuse et reposée. Elle s'appuya contre un haut cyprès qui poussait sur une colline rocheuse couleur de sable doré. Autour d'elle, s'étendait une forêt de pins, de bouleaux, de cyprès et d'oliviers tandis qu'au loin, elle pouvait tout juste apercevoir une petite trouée de mer bleu foncé. Une main se glissa dans les siennes, puis la força à se lever afin de l'entraîner dans une course lente. La main était celle d'une jeune femme grecque, légèrement plus âgé qu'elle et dont la chevelure bouclée était retenue par un foulard. Sa peau était claire, lisse, et ses traits joliment dessinés. Elle portait une courte tunique, faite d'un tissu fluide maintenu en place par des fils d'or qui s'entrecroisaient sur sa poitrine et des sandales de cuir souple lacées jusqu'aux genoux. Dans l'autre main, elle tenait un petit arc d'argent et elle portait un carquois de cuir en bandoulière.

Maintenant complètement réveillée, Eve calquait sa foulée sur celle de la jeune femme et ressentait la beauté que conférait l'aisance dans le mouvement et tandis qu'elles couraient au soleil, elle eut conscience qu'elles n'étaient pas seules. Du coin de l'œil, elle pouvait distinguer les formes d'une biche, d'un cerf, d'un bouc et d'une ourse. Soudain, une lionne jaillit de sous le couvert et, calquant son pas sur le leur, se mit à courir avec elles dans les bois. Sous la lumière du soleil qui formait des taches claires et sombres, le fauve n'était plus qu'un rai de lumière fluide et ses yeux jetaient des reflets dorés.

Eve éprouvait le sentiment qu'elle pourrait courir sans s'arrêter, mais elles parvenaient à l'orée de la forêt où elles firent une halte sur le flanc d'une colline herbeuse qui descendait pour se transformer en plaine poudreuse. A peine visible à travers la brume de chaleur, Eve pouvait distinguer une petite baie qui reflétait la lumière du soleil. Fatiguée mais non épuisée, elle s'assit pour étendre ses jambes. La jeune femme la rejoignit et la lionne se coucha gracieusement à ses pieds.

« Je suis Artémis j'accompagne l'Arc de lumière », dit-elle en renvoyant la tête en arrière. « Je suis l'une déesses vierges. »

Eve remarqua qu'elle portait autour du cou, au bout d'une lanière de cuir, une petite sculpture représentant un phallus.

« Les déesses vierges ont fait couler beaucoup d'encre et on a énormément attendu de la virginité. » Elle marqua une pause et, se penchant en avant, toucha le ventre d'Eve. « Tu es vierge dans le sens moderne du terme, alors que je le suis selon l'ancienne signification. Je suis une femme qui ne compte que sur elle-même, autonome et indépendante et je sais ce que veux. Je célèbre la vie par mes actes; je suis comblée. Je suis la période du cycle qui précède la libération de l'œuf. Je ne suis ni féconde, ni vouée à donner la vie ; je suis moi-même et maîtresse de mon énergie. »

Artémis toucha le phallus qui pendait à son cou et eut un large sourire.

« Je ne suis pas célibataire ; je prends plaisir à la sexualité que m'a donnée mon corps et je suis comblée sans ressentir la *nécessité* du mariage et de l'enfant. »

Elles se levèrent et commencèrent à marcher à nouveau vers les arbres.

« Chaque mois, tu connaîtras une phase de renaissance. Après tes règles, ce sera comme si tu redevenais vierge. Dans la Grèce antique, des cérémonies rassemblaient les femmes pour qu'elles lavent leur linge taché de sang à la fin du saignement lunaire et afin de célébrer leur renaissance en tant que femme comblée en possession de toute leur féminité. C'est alors le moment de mettre de l'ordre dans tes pensées, de prendre des décisions en toute lucidité et de les faire passer dans tes actes. Certains hommes ressentent cette phase comme une menace et perçoivent ces qualités comme étant « masculines », or

elles s'intègrent tout autant à la condition féminine que le fait de préparer les repas ou de donner des soins. Elles constituent un atout qu'il faut exploiter au mieux. »

Eve sentait son ventre s'échauffer tandis qu'Artémis parlait et ce feu lui parcourait le corps, la poussant à reprendre sa course. Mais elle hésita.

« Mais, qu'est-ce qui se passe quand, plus âgée, mon cycle cesse de se manifester ? »

« Tu redeviens alors vierge. C'est le moment d'analyser ta vie, d'accepter - si ce n'est déjà fait - de suivre ta voie intérieure sans t'en écarter. Il serait prématuré que je t'enseigne cette démarche maintenant ; tu dois apprendre encore beaucoup de choses avant de parvenir à cette étape de ton existence. »

Elles marchèrent un moment dans un agréable silence, mais lorsque Eve se tourna pour s'adresser à nouveau à la déesse, elle avait disparu ainsi que les bois et le flanc de la colline. Elle regarda autour d'elle et constata qu'elle se trouvait maintenant au milieu des alignements réguliers et bien entretenus d'une oliveraie. Les arbres bordaient de près une falaise et elle voyait le bleu de Prusse foncé de l'océan qui venait se briser contre les rochers. Marchant entre les arbres, une femme se dirigeait vers elle; Eve se dit que ce pouvait être une autre sœur de la Femme-Lune et elle l'observa attentivement tandis qu'elle approchait.

C'était une grande femme, élégante, aux traits fermes et dont les yeux perçants respiraient l'intelligence. Sa chevelure noire, tirée en arrière, dégageait son visage et était maintenue par des épingles d'or. Alors qu'Artémis portait un vêtement de tissu souple, cette femme était vêtue d'une robe de lin blanc doublée d'une fine étoffe d'or, raidie par une broderie au motif compliqué et bordée de franges à glands. Par dessus était jetée sur ses épaules une peau de chèvre d'un blanc immaculé, retenue par deux agrafes décorées chacune d'une tête de reptile. Sur cette peau était brodé un visage couleur or - rouge ou rayonnaient des serpents en guise de chevelure et ses bords étaient frangés de reptiles dorés. Dans sa main droite, la femme tenait une longue lance à la pointe de bronze et elle n'était chaussée que de simples sandales de course.

La chaleur du soleil parvenu au zénith faisait vibrer l'atmosphère ; dans sa splendeur, la femme fit signe à Eve de la suivre sous l'ombre accueillante d'un jeune olivier sous lequel se tenait un autel et un siège de pierre, tous deux d'une grande sobriété. La femme s'assit et d'un geste fit signe à la jeune fille de faire de même à ses pieds. Un instant, son regard intense soutint celui d'Eve. Puis, elle parla : « Je suis Athéna, la Vierge Eternelle, le feu créateur de la sagesse féminine. »

Elle prit la main de la jeune fille dans l'une des siennes. « Au cours de ton cycle, l'énergie créatrice qui t'habite n'a pas seulement pour but le développement d'un enfant de chair ; elle est aussi destinée à créer et à faire naître des idées. » Elle lui toucha le front. « Tu produis l'étincelle de vie, tu la portes en toi, tu la nourris et tu la laisses se développer jusqu'à sa naissance en ce monde. Les enfants se fécondent par la matrice, alors que c'est par ton corps, tes mains, tes pieds et ta voix que les idées y pénètrent. » Comme un hommage, elle déposa un baiser sur les mains d'Eve. « On ne peut pas dire qu'une femme sans enfant soit inaccomplie ou anormale ; les enfants-créations qu'elle porte en elle sont ses enfants et leur naissance correspond à l'expression qu'elle leur donne dans le monde matériel. »

« D'où viennent-elles ? » demanda la jeune fille perplexe.

« Ta sexualité éveille l'énergie qui sème les graines de l'inspiration. L'acte sexuel lui-même peut faire naître aussi bien des enfants-créations que des enfants de chair et il peut être le feu qui motive les artistes, poètes, musiciens et prophètes. L'art d'aimer est sacré; il met le divin à la portée du profane. »

Eve sentit que ses doigts commençaient à s'échauffer et à palpiter, impatients de créer.

« A quoi ressemblent ces enfants-créations ?» demanda-t-elle.

« Ils peuvent prendre n'importe quelle forme. Peu importe la manière dont tu les exprimes; et peu importe ce que tu penses - toi ou autrui - du résultat final. Ce qui importe, ce n'est pas l'enfant lui-même, mais son développement. Comme pour un enfant de chair, une forme a été donnée à ton cœur et l'opinion d'autrui peut être ressentie comme une atteinte portée à ton âme, mais il faut laisser l'enfant grandir à sa manière dans l'univers matériel. Créer peut constituer une forme de méditation ou de prière ; c'est l'acte créateur et non pas son résultat qui reflète le divin. Les femmes diffèrent des animaux en ce que leur sexualité n'est pas uniquement orientée vers la procréation ; au lieu de cela, leur énergie est libérée pendant un mois à la faveur de leur cycle menstruel. là, réside la sagesse des femmes, celle qui leur confère la faculté de rendre la vie meilleure, de fabriquer des objets, de bâtir des relations et des communautés organisées, ainsi que l'aptitude à exprimer la relation entre l'humanité et la nature. »

Athéna se baissa et ramassa une pièce de monnaie tombée dans la poussière au pied de l'autel et la tendit à Eve qui la nettoya pour examiner les deux faces. La pièce était petite, épaisse et en argent terni. L'une des faces était frappée d'une chouette et l'autre du portrait de la déesse portant un casque orné d'une queue de cheval.

« Cette pièce symbolise les énergies et les pouvoirs que je détiens », dit Athéna.

De saisissement, Eve détacha son regard de la pièce et leva les yeux vers la déesse :

« Mais je croyais que l'argent était néfaste et source de tous les maux de la création ! »

Athéna se mit à rire.

« Que faut-il pour réaliser une pièce de monnaie ? » demanda-t-elle « Eh bien, afin de réaliser un objet d'une telle beauté, il faut un homme de métier dont l'esprit et les mains ont été formés à cet art. »

Elle prit la pièce des mains de la jeune fille et la tint en l'air.

« Cette pièce suppose le commerce ; c'est pourquoi on crée des objets à la fois beaux et pratiques. Par ailleurs, la pièce doit avoir une valeur, aussi crée-t-on une structure destinée aux échanges. Avec la monnaie, apparaissent les échanges commerciaux et la distribution; or là où se rencontrent biens et monnaie, des marchés se développent, d'où la fondation de communautés ; des villes et des royaumes fonctionnent selon les principes suivants : organisation, lois, enseignement et coopération. La monnaie est un symbole d'aptitude à organiser la vie, à créer des structures et à canaliser instincts et énergies. Elle est un symbole de civilisation. » La pièce de monnaie étincelait sous le soleil. « Ni la monnaie, ni les énergies qui m'habitent ne sont néfastes. Inspiration, lucidité et esprit d'organisation sont des orientations énergétiques accessibles à toutes les femmes au cours de leur cycle menstruel »

La pièce de monnaie émit à nouveau un éclair et cette fois Eve constata qu'elle avait une vue plongeante sur l'antique cité d'Athènes. Elle voyait les ondes énergétiques de la déesse dans les motifs compliqués qu'un potier peignait sur une amphore, ainsi que dans l'habileté d'un orfèvre travaillant sur un gobelet orné de gemmes, dans la finesse d'un tisserand négociant avec un marchand au coin d'une rue, dans le jugement rendu et les conseils prodigués par les tribunaux siégeant au gouvernement. En levant les yeux, elle voyait l'image d'Athènes monter haut dans le ciel et planer au-dessus de la ville. De sa main droite, elle tenait une lance; de la gauche, un grand bouclier d'or et ornant sa tête un casque du même métal étincelant. Dans la clarté du soleil couchant, la peau d'Athéna rayonnait de lumière et à ses pieds un jeune olivier vert foncé poussait sur la roche stérile et blanche. La déesse tourna son regard perçant de chouette vers Eve et, se cambrant, elle banda les muscles de ses bras puissants et projeta sa lance avec une force prodigieuse. Une

comète flamboyante zébra le ciel dans la direction de la jeune fille qui sentit ce phénomène l'atteindre, faisant de l'air ambiant naître un cortège d'images flamboyantes.

A la lumière, elle vit les premières communautés émerger de la poussière originelle pour naître avant de s'épanouir et, ainsi, l'univers se reflétait dans les premières formes artistiques. Puis la lumière vacilla ; elle découvrit l'édifice social, la trame et la chaîne des lois, les doctrines, les jugements et les arts. La cité palpitait d'ardeur, animée par l'énergie jaillissant de la nuit pour la pénétrer. Confiante, elle abandonna ses doutes et ses craintes afin de s'ouvrir à celle-ci. Un instant, elle eut l'impression que le temps s'était arrêté; c'est alors que le monde ressurgit en une foule de détails marquants et de couleurs éclatantes. Impressions, textures, sons et formes suscitaient une marée d'idées, d'associations et d'images qui se bousculaient comme un torrent dans son esprit jusqu'à ce qu'elles s'échappent de ses lèvres en un flot de paroles aussi poétiques que prophétiques. Mais aussi subitement qu'il s'était produit, ce raz-de-marée s'évanouit et le feu s'étant dissipé, affamée, Eve tomba au sol, fatiguée mais en paix avant que la lance frémissante ne vienne se ficher en terre devant elle.

Après quelques minutes de repos, Eve se remit lentement debout, mais alors quelle tendait le bras pour s'emparer de la lance, elle fut saisie à bras-le-corps par une main puissante qui l'entraîna à l'arrière d'un char d'osier lancé à toute allure. Tandis que la conductrice, à la chevelure rouge ondulante et descendant jusqu'à la taille, excitait ses deux chevaux pour qu'ils aillent plus vite, Eve, à la fois saisie de peur et transportée de joie, avait le souffle coupé devant l'adresse et la force de cette grande femme au port altier qui se maintenait aisément en équilibre contre le carénage du char. Elle portait une tunique de tissu aux divers coloris et une grande agrafe retenait sur ses épaules une cape qui claquait violemment au vent de la course. A son cou, était fixé un grand collier de fil d'or torsadé brillant au soleil. Sa peau était bronzée, ses yeux lançaient des éclairs de feu et ses mains, tirant avec modération sur les rênes, étaient burinées par le temps. Le paysage défilait; les sabots des chevaux, pendant une minute, foulèrent de sombres plaines puis, la suivante, les sous-bois tachetés de lumière d'une forêt de chênes. La vitesse labourait la chevelure d'Eve, forçant l'air sortant de sa gorge à se changer en un cri d'allégresse. Elle se sentait plus forte qu'elle ne l'avait jamais été auparavant ; elle avait l'esprit clair et l'énergie qui la parcourait lui donnait le sentiment qu'elle pouvait tout réussir. Elle était libre, indépendante, lionne assez forte pour combattre et protéger.

Juste au moment où Eve eut l'impression qu'elle allait déborder d'excitation, la femme ralentit l'allure des chevaux pour les faire marcher lentement dans l'ombre d'une forêt. Elles avaient l'impression qu'un calme agreste, empreint de fraîcheur et de verdure, les enveloppait, mais la joie de vivre coulait encore dans les veines de la jeune fille; alors, en riant, la femme la souleva pour la déposer sur l'herbe.

« Je m'appelle Boudicca. Je suis la Reine des Iceni » dit-elle d'une voix forte et grave. « Je combats pour protéger et servir, mais jamais pour détruire. Je suis la Victoire authentique, l'arbitre de la paix. Je suis engagée auprès d'autrui ; je défends avec constance les causes solidaires. »

La Reine descendit de son char et se dirigea vers l'un de ses chevaux. Tout en vérifiant son harnais, elle déclara :

« A l'époque celtique, la femme était respectée, elle détenait en propre terre et pouvoir; par ailleurs, on la respectait pour la justesse de son jugement et ses talents mis au service de la communauté. C'était les femmes qui incitaient les guerriers à combattre, mais on faisait également appel à elles pour arbitrer les négociations de paix. Elles étaient la force qui soutenait la tribu et ses hommes. »

Affectueusement, elle caressa l'encolure de son cheval.

« Tu fais l'expérience de la puissance que confère la féminité, ce dynamisme rayonnant propre aux phases lumineuses, mais tu connaîtras aussi la déperdition de cette énergie au moment où elle se transforme en obscurité. Ne regarde pas en arrière et ne soupire pas après la lumière, sinon tu rateras le présent que constitue la phase obscure. Contemple-la de l'intérieur, accueille les énergies qui la caractérisent et tu apercevras la lumière qui s'en dégage. »

La Reine se retourna et sauta dans son char avec la grâce d'une biche. Puis, elle leva le bras en signe d'adieu et, faisant claquer les rênes sur le dos des chevaux, elle leur donna l'ordre d'avancer.

Le char fila à travers la forêt dans un éclair de lumière solaire jusqu'à ce qu'il ne soit plus qu'un point lumineux dans le lointain. Eve, agitant frénétiquement la main, vit la petite silhouette de la Reine se retourner pour lui faire signe avant de disparaître, emportant avec elle la lumière du jour. La jeune fille resta là, bras levés, un cri au bord des lèvres. En les rabaissant lentement, une légère tristesse s'insinua en elle ; Boudicca lui avait plu.

Une fois encore, Eve se tenait dans la forêt baignée par la clarté lunaire, la Femme-lune à ses côtés. En silence, elles marchèrent ensemble sous les arbres jusqu'à ce que l'énergie dégagée par la chevauchée de la Reine se soit transformée en un sentiment d'harmonie et d'assurance tranquilles.

La Femme-lune guida leurs pas vers une clairière au centre de laquelle se tenait un bel arbre dont le tronc rose argenté se ramifiait en deux branches maîtresses portant une profusion de fruits rouges. Tandis que la pleine lune semblait assise dans la ramure supérieure, sa lumière se réfléchissait dans l'eau bleu foncé au centre de laquelle se trouvait la petite île où poussait cet arbre et dont les racines entrelacées plongeaient dans l'eau.

« C'est ton Arbre–Matrice », déclara la Femme-lune en touchant le ventre d'Eve juste au-dessous du nombril. A ce moment, la jeune fille sentit une chaleur se répandre au niveau de son utérus. En face d'elles, l'Arbre-Matrice répondit, rayonnant d'énergie:

« L'étendue d'eau est ta pensée subconsciente et les racines de l'arbre y plongent très profondément. Ton utérus et ta pensée sont liés: ce qui se produit au niveau du premier se reflète dans la seconde et inversement. »

Eve se sentait en paix et en harmonie avec cet arbre qui l'attirait. Elle marcha vers le bord de l'eau et observa les branches, prise d'une forte envie de les toucher. Alors, les feuilles qui surplombaient l'eau, se mirent à bruire et chuchotèrent son nom.
Et elles chantaient : « Eve, Eve ! Cueille un fruit de ton arbre. »

En tendant la main vers une branche qui s'inclinait au-dessus de l'eau, elle eut un hoquet de surprise et la retira vivement en voyant un serpent vert-doré, lové au milieu des feuilles et des fruits, qui leva sa tête triangulaire et siffla :

« Je suis le gardien de l'arbre. » Ses petits yeux, tels des joyaux, luisaient dans la clarté lunaire. « Si tu cueilles ce fruit, tu deviendras femme et tu hériteras toutes les qualités que confère la féminité. Tu auras tes règles selon un rythme lunaire ; tu présenteras un caractère cyclique, fluctuant. En toi s'éveilleront les forces créatrices et destructrices ; de même, par ton intuition, tu détiendras la connaissance des mystères intérieurs. Ta vie deviendra un chemin entre deux mondes, l'intérieur et l'extérieur, soumise aux exigences que chacun t'exprimeras. Il faut recevoir et entretenir tous les présents inhérents à la féminité, sinon ils risquent de te détruire. » Le serpent se déroula. « II n'est pas facile de recevoir ce présent ; il serait plus aisé de rester enfant ! »

Eve réfléchit puis, spontanément, tendit le bras et cueillit un fruit. A ce geste, le serpent se jeta sur elle, l'atteignit et avant qu'elle ait eu le temps de réagir, se coula dans son ventre. Elle perçut une chaleur entre ses jambes et soudain, à partir de son vagin, un arc-en-ciel d'énergies vibrantes se répandit comme de l'eau, se déversant de son corps, gagnant sa tête, sa gorge, ses mains et ses pieds. Elle entendit intérieurement résonner une

seule note qui, de la pointe de ses pieds traversa tout son corps. Elle sentait l'énergie rayonner autour d'elle, la mettant en harmonie avec la création. Equilibrée, elle devenait le pivot autour duquel tournaient le monde et l'énergie environnants. Elle leva les bras au-dessus de sa tête et cria sa joie absolue, communiquant son énergie au monde dans une spirale ascendante adoptant une forme sonore. Au comble de la sérénité, elle sentait l'énergie potentielle qui résidait en elle et comprenait qu'elle avait la faculté de l'activer à volonté. Baissant les yeux, elle porta son regard à l'intérieur d'elle-même, au niveau de son ventre et vit que le reptile y était lové.
Elle se retourna, prête à quitter l'arbre et constata que la Femme-lune se tenait à ses côtés.

« Tu détiens maintenant les forces que donne la féminité. A mesure que tu connaîtras ton cycle, tu trouveras comment employer au mieux ces énergies. Mais tu n'es pas seule dans cette quête ; il y a aussi en toi celles qui te guideront et te soutiendront tout au long des cycles menstruels. Mais il y a beaucoup d'autres choses que mes sœurs et moi te montrerons cette nuit et qui t'aideront à faire bon usage de ton présent. Touche ton arbre une fois encore. »

Eve tendit le bras et avec douceur toucha un rameau. Comme si ce contact avait déverrouillé une porte, le tronc s'ouvrit pour révéler une paroi rouge incarnat. A l'intérieur, se tenait une femme nue, les yeux clos, dont la chevelure bouclée châtain-roux formait un réseau capillaire dans la paroi interne de l'arbre. Eve sentit le serpent remuer en elle pour se fondre avec son propre utérus. Elle éprouva le sentiment que les racines la reliaient à sa matrice et elle eut l'impression que la lune résidait à la fois dans les branches et dans sa tête. Alors, le fruit qu'elle tenait à la main se flétrit progressivement pour disparaître, la laissant debout, seule au milieu de la clairière assombrie.

Un éclair blanc attira son attention ; c'est alors qu'elle remarqua un grand lièvre qui se tenait devant elle. L'éclat de son pelage jetait une douce lueur argentée. Des yeux sombres remplis d'étoiles et de savoir la fixaient ; elle aperçut à son cou un collier paré de joyaux rouges. Dans la lumière rayonnée par la robe du lièvre, elle vit que la clairière n'était plus déserte ; elle s'était peuplée d'animaux de toutes espèces qui l'observaient silencieusement. Elle retint son souffle devant leur spectacle de puissance et de beauté ; chacun d'eux respirait la grâce, l'intelligence et une douce luminosité les parait de blanc. Les yeux sombres brillaient avec humour, la jeune fille se sentait attirée vers eux et n'éprouvait aucune crainte ayant l'impression de les connaître depuis très longtemps. Elle vit un grand et puissant taureau, un cheval sauvage au rude pelage, une éclatante licorne d'argent, une blanche colombe, un petit serpent vert et un magnifique papillon. Pour la plupart, ces animaux semblaient parés de quelque joyau, ou bien portaient un présent ou un objet façonné. Eve savait que si elle parlait, ils lui répondraient. En quelques petits bonds, le lièvre se déplaça pour s'asseoir sans crainte entre deux lionnes. Un sentiment d'amour et d'harmonie les unissait tous au lièvre et s'étendait à Eve.

« Ce sont les Animaux-lune », dit le lièvre d'une voix aussi douce et argentine que son pelage. « Ils gardent les mystères de la lune et portent les messages issus de ton monde intérieur. Ils habitent tes rêves et les royaumes féeriques dans lesquels les animaux doués de parole mènent aux splendeurs de la magie et aux sources de l'antique sagesse. »

Une chouette au plumage d'un blanc immaculé piqua pour se poser discrètement à côté d'elle, et tourna, vers elle, des yeux chargés d'un savoir immémorial.
Elle parla:

« Les gardiens de la connaissance instinctuelle de ton cycle te proposent une ligne de conduite et des conseils. Ils apportent la grâce et l'harmonie que procure une vie fidèle à ta vraie nature. Présent dans tes rêves, un Animal-lune peut annoncer ton ovulation ou tes règles, ou encore induire des rêves dont les images sont susceptibles de te renvoyer à ton cycle menstruel et de t'aider à entretenir le lien conscient qui t'unit à ton rythme personnel.

Souviens-toi de ces rêves et transpose-les dans ton existence à l'état de veille. Souviens-toi en particulier de ceux qui peuplèrent ton sommeil cette nuit ; en effet, l'animal dont une femme rêve durant ses premières règles peut avoir un rapport particulier avec elle pendant toute sa vie. »

Eve eut l'impression que le lièvre souriait tout en parlant. Puis l'animal se retourna et se dirigea vers elle à bonds mesurés, tenant délicatement quelque chose entre ses mâchoires. Il déposa le présent à ses pieds avant de s'asseoir sur son arrière-train. Elle vit avec joie un petit œuf blanc entouré d'un ruban rouge éclatant. Tout en le ramassant, elle sentit monter en elle un immense amour embrassant tous les êtres qui l'entouraient. Un soupir parcourut le groupe d'animaux.

Le lièvre parla à nouveau :

« Ceci est ton premier œuf ; il marque le moment de ton ovulation. Les forces et les énergies que tu percevais en tant que vierge sont devenues des énergies maternelles. Ne les gaspille pas ; autrefois, les femmes étaient reconnues autant pour leur force et leur dynamisme que pour leurs aptitudes à soigner et à nourrir. Au moment de l'ovulation, ton énergie s'oriente différemment ; elle s'intensifie pour s'exprimer dans un langage qui te dépasse. Tu accèdes à un niveau de conscience supérieur ainsi qu'à une faculté d'amour et d'attention lavée de tout égoïsme. A ce moment, ton désir créateur reflète le monde qui l'entoure. »

Eve se sentit gagnée par le calme de la clairière et se rendit compte que la clarté lunaire baignait autant sa pensée, son utérus que le ciel nocturne. Elle se sentait en harmonie avec la lune et toute la création et avait le sentiment d'une force lui permettant de donner aux autres en sachant qu'elle pourrait les nourrir et subvenir à leurs besoins. Dans sa plénitude, l'expression de son âme semblait, pour resplendir, avoir besoin de passer par son cœur, ses yeux et ses mains.

« Pendant cette période lumineuse, il se peut que tu rêves d'œufs ou d'Animaux-Lune. Souviens-toi de ces rêves et reconnais-les comme les signes annonciateurs de ton ovulation. »

Le lièvre se tourna et en s'écartant fit quelques bonds avant de s'arrêter comme s'il l'invitait à le suivre. Elle hésita un instant, puis répondit à son appel; les Animaux-Lune disparurent alors de sa vue tandis que l'obscurité reprenait possession de la clairière.

Ensemble ils traversèrent la forêt avant de déboucher sur une prairie inondée de soleil. Autour d'eux flottait le parfum des fleurs des champs et l'énergie de la vie faisait tout vibrer. En marchant dans les hautes herbes, Eve remarqua que les fleurs fourmillaient d'abeilles et d'insectes. De grands chrysanthèmes se tournaient vers le soleil et des coquelicots éclaboussaient la prairie de taches rouges. Elle s'arrêta pour aspirer à pleins poumons la quintessence vitale dans laquelle elle baignait, prise d'un ardent désir de rester là pour profiter de la beauté qui s'offrait à elle.

Impatient, le lièvre la pressa d'avancer vers un tertre herbeux qui s'élevait au centre de la prairie. A sa base, une volée de marches en pierre blanche conduisait sous terre. Le lièvre s'arrêta, les pattes antérieures reposant sur la marche du haut. Pour une raison inconnue, la jeune fille se sentit mal à l'aise mais elle commença néanmoins à descendre nerveusement.

Treize marches plus bas, elle atteignit un vestibule sculpté qu'éclairait une simple torche de jonc maintenue au mur par un crochet. En travers de cette pièce, était tendu un rideau vert d'une grande beauté sur lequel étaient brodés toutes sortes d'animaux, d'oiseaux et de plantes. Au sommet de la voûte de pierre, au milieu de sculptures compliquées qui reproduisaient les dessins du rideau, on voyait une alvéole en forme de coupe.

Prudemment, Eve écarta le rideau et pénétra dans une salle parfaitement circulaire, surmontée d'un dôme et dont le sol de pierre était recouvert d'un tapis rouge partant de ses

pieds et allant jusqu'à une estrade située de l'autre côté de la salle. Un trône de pierre sur lequel était posé un coussin rouge foncé se trouvait au centre de l'estrade flanquée, de chaque côté, de deux autres vestibules tendus de rideaux unis rouge et noir. Tandis qu'elle observait les lieux, Eve remarqua qu'un de ces rideaux s'ouvrit sur une autre femme, grande, les cheveux noirs, les yeux foncés, des traits assez anguleux mais une bouche charnue et sensuelle.

Elle portait une éclatante robe écarlate décolletée, moulant étroitement ses seins et ses hanches et dont le drapé aux larges plis retombait jusqu'au sol. Sa taille était ceinte d'une étoffe brodée d'or. Tandis qu'elle traversait la pièce, son corps balançait en rythme. Une aura de puissance, de sexualité, de désir insatiable et de ténèbres l'enveloppait. Ses yeux lançaient des éclairs prometteurs. Eve ressentit une gêne, tout à la fois apeurée et fascinée.

« Viens ! » lui dit la Dame-Rouge, d'une voix aiguë et autoritaire, en se dirigeant vers le vestibule par lequel Eve venait d'entrer. En retenant le rideau, elle lui fit signe de passer ; l'intérieur était sombre, la jeune fille, après en avoir fait rapidement le tour, ne put distinguer la moindre lumière venant de l'autre côté. Sa crainte initiale fit bien vite place à la fatigue et à la somnolence ; l'obscurité était douillette, réconfortante ne déclenchant ni l'envie de bouger, ni celle de faire quoi que ce fut. La solitude et l'obscurité, dans lesquelles la Dame-Rouge l'avait laissée, commencèrent à l'irriter, puis la contrarièrent et la frustrèrent. Elle sentit des bouffées de chaleur lui monter au visage et ses muscles se tendirent.

La zone, dans laquelle elle se trouvait, commença progressivement à s'éclairer jusqu'à ce qu'elle soit baignée d'une lumière vive. La Dame-Rouge, debout, lui faisait face et tenait un miroir dans lequel on pouvait se voir en pied.

« Où étiez-vous ? Je vous attendais ! » lui dit la jeune fille d'un ton sec, regrettant aussitôt d'avoir été aussi brutale et agressive.

Le regard de cette femme croisa le sien et le fixa pendant ce qui lui sembla être une éternité, avant de lui dire :

« Regarde », en lui montrant le miroir du doigt. Eve avança de quelques pas et constata que l'image renvoyée était la sienne, mais nue. Embarrassée, elle l'examina attentivement et en conclut que, bien que ce fut elle, sans aucun doute quelque chose n'allait pas. Ses cheveux étaient raides, plats et gras ; elle avait des boutons sur le visage, ses seins gonflés et son ventre ballonné étaient douloureux. Tout en se regardant, elle éprouva une sensation de vertige, sa tête lui faisait mal et elle se sentit si malheureuse que des larmes ruisselèrent sur ses joues. Elle se cacha le visage dans les mains.

« Que m'est-il arrivé ? » pleurait-elle « Je suis affreuse ; je me déteste. »
La voix de la Dame-Rouge l'interrompit dans son apitoiement sur elle-même.

« Regarde-toi encore », dit-elle sèchement « mais cette fois avec les yeux de ton moi intérieur ! »

La lumière s'était adoucie et Eve, hésitante, releva la tête et vit dans la faible clarté que ses seins luisaient, ronds comme la pleine lune. Son ventre avait la rotondité des collines, donnant à son corps la sensualité des courbes propres à la féminité; elle le palpa sans éprouver d'aversion, mais en s'éveillant plutôt au changement qui se manifestait en lui. Elle se souvint de tableaux représentant des divinités antiques aux seins généreux et au ventre rebondi ; elle se sentit gagnée par l'accueil favorable de cette silhouette. Dans le miroir, ses cheveux rayonnaient de santé et sa peau devenait lumineuse.
Avec douceur, la Dame-Rouge lui dit : « Regarde ton utérus. »

Dans le miroir, Eve pouvait voir que l'Arbre-Matrice, à l'intérieur de son ventre, était rouge et gonflé, palpitant d'énergie au centre d'un globe aqueux. Elle sentait cette énergie lui tirer les entrailles, puis, soudain, elle s'écroula, accablée.

Autour d'elle, l'obscurité coulait comme de l'eau ; elle avait l'impression de glisser dans un mouvement descendant qui l'entraînait dans les profondeurs ténébreuses d'un lac. Elle flottait entre une lumière verte filtrant à travers l'obscurité au-dessus d'elle et le sang foncé, presque noir, du limon des origines au-dessous. Elle s'enfonça lentement dedans jusqu'à ce que l'obscurité rougeâtre lui recouvrit la tête. Dans le noir, un soupir fit jaillir une onde d'énergie qui lui parcourut tout le corps, l'obligeant à danser et, tandis qu'elle remuait, des tourbillons rouges et noirs s'agitaient alentour. Eve sentait en elle cette obscurité, comme submergée par le chaos et la matière originelle dont toute vie est issue et où toute vie retourne.

Un éclair lumineux creva les ténèbres et un croissant de lune apparut. Mais en tendant le bras pour l'atteindre, Eve s'aperçut que ce qu'elle avait pris pour la lune était en réalité les cornes d'un taureau, blanchies avec le temps. Les tenant comme des poignards, elle tournoyait à son propre rythme, tendue dans un mouvement confinant au paroxysme. L’énergie jaillissait autour d'elle et, au comble de l'exaltation, elle pouvait voir des flux d'énergie monter de son utérus en tournoyant pour aller se lover dans l'obscurité tels des serpents rouges. Renversant la tête en arrière et cheveux défaits, elle hurla de joie. Une énergie brute et sauvage déferlait en elle lui faisant incarner l'Ange Exterminateur, le Monstre Dévorant. Un collier de crânes pendait de ses épaules et des bras coupés ceignaient sa taille. Ainsi rompait-elle avec le passé, imposant sans merci changement et continuité dans la durée.

Soudain, raisonnant comme un tambour dans l'élément liquide, l'ordre vint, laconique : « Remonte ! » Avec une grâce inattendue et inhabituelle, Eve remonta des profondeurs à travers les ténèbres en direction des ombres vertes. Crevant la surface de l'eau, elle émergea dans une vaste grotte noire au centre de laquelle une gigantesque statue de divinité, grossièrement sculptée dans le granit et polie à la rendre brillante, la dominait. Cette divinité s'enfonçait dans le sol jusqu'à la taille, bras tendus, l'un en direction d'Eve et l'autre au-dessus d'elle vers les hauteurs obscures. La jeune fille se hissa hors de l'eau et fit quelques pas. D'en bas, elle voyait ses yeux fermés et son front orné d'une gemme noire.

« Tisse les fils de ta vie ! » la roche renvoyait l'écho de ces mots qui résonnaient dans son corps. Soudain, au front de la divinité, la gemme étincela de lumière et des cortèges d'étoiles jaillirent des doigts de la statue, tissant, sans cesse, un réseau de liens englobant tout alentour. Sous ses pieds, le pouls de l'énergie née de l'onde palpitait. Prise entre les deux courants énergétiques, Eve leva les bras et laissa le feu s'échapper de ses doigts. libérée, l'énergie s'élança pour prendre l'aspect d'un cortège d'étoiles qu'elle tissait autour d'elle et qu'elle orienta dans le sens de la création, confiant à sa pensée consciente le soin d'en guider le flux, mais sans en commander la forme, en harmonie avec la divinité. La jeune fille comprit que le pouvoir de détruire et celui de créer correspondaient à la même énergie et elle sut qu'elle les détenait. Forte de sa lucidité toute nouvelle, elle vit comme dans l'univers toutes choses sont intimement liées entre elles et apprit qu'en dirigeant son énergie dans le domaine matériel, elle pouvait utiliser ces facultés en les mettant au service de la prophétie, de la magie, de l'art et de l'amour. Ces énergies ayant trouvé leur équilibre en elle, Eve, émerveillée, se tenait debout, contemplant les galaxies et les étoiles qui brillaient au plafond de la grotte.

Un paysage s'ouvrit dans la paroi et une silhouette sombre, en contre-jour, lui fit signe d'approcher. La jeune fille confiante s'avança, sa démarche avait la grâce et l'équilibre des personnes qui savent ce qu'elles veulent, s'acceptent, et assument la responsabilité du pouvoir qu'elles détiennent, consciente des aspects invisibles de la vie au sein du monde qui l'entourait.

Empruntant le passage fermé par un rideau, elle découvrit une vaste salle toute en longueur éclairée par un feu brûlant au centre. Derrière, était assise une femme recouverte

d'un voile rouge translucide de la tête aux pieds et à travers lequel la jeune fille distinguait tout juste les contours de son visage. Deux grandes nattes divisaient sa longue chevelure noire, ornées chacune d'une petite pomme d'or ; sa peau avait la blancheur de la porcelaine et ses lèvres étaient nuancées de rouge foncé. L'ombre de ses mains posées sur ses genoux révélait leur longueur et leur finesse.

« Bienvenue, Voyageuse d'entre deux Mondes », dit la Dame. Eve crut entendre dans sa voix le bruissement des feuilles en automne.

« Je m'appelle Souveraineté. » Sous le voile, la Dame tendit les bras en signe d'accueil.

« Je vois que tu supportes l'éclat du voile rouge. Bienvenue, jeune Prêtresse. » Eve perçut en cette femme quelque chose de magique, mais aussi qu'elle aurait dû habiter un château flanqué de tours lumineuses plutôt qu'une vaste salle vide couverte de boiseries. « Regarde autour de toi voici mon domaine. » la jeune fille amplifia son champ de conscience et vit qu'il s'étendait aux limites de l'immense salle. Des lignes lumineuses jaillissaient de toutes parts, quadrillant le paysage. Elle fit un pas en avant et remarqua que ses mouvements faisaient froufrouter l'étoffe de la robe blanche constituant maintenant son costume. Tandis qu'elle approchait du feu, chaque balancement de ses hanches modifiait les dessins que traçaient les lignes autour d'elle. Le paysage changea de saison et elle put sentir les parfums de l'hiver. De l'obscurité hivernale, elle vit émerger la clarté du printemps et eut la sensation que tel un flux rythmé, les saisons traversaient son corps. Elle descendit au tréfonds d'elle-même pour parvenir au cœur des énergies créatrices qui l'habitaient et leur commanda de monter en elle et comme elles atteignaient ses doigts, elle les retint là, maîtrisées. Elle était consciente des cycles inhérents à son corps et à cette terre, prête à prendre pied dans les deux mondes pour croiser autour d'elle la chaîne et la trame de la vie. La Dame se leva et s'approchai les lignes qui traversaient le domaine rayonnaient de son corps et revenaient vers elle en tournoyant. Toutes les autres femmes et divinités qu'elle avait rencontrées étaient plus grandes qu'elle, mais celle-ci avait à peu près sa taille. Bien qu'elle fut mince, il y avait en elle une majesté qui incita la jeune fille à penser qu'il s'agissait d'une reine de féerie. Elle tenait à la main une ceinture faite dans la soie verte la plus fine, richement brodée de grenades d'argent et de blé d'or, qu'elle attacha autour des hanches d'Eve.

« Tu es maintenant ma représentante », dit-elle « Tu possèdes la faculté de contempler deux mondes, l'intérieur et l'extérieur. Tu détiens la magie qui te permet de créer des motifs et des ondulations dans l'étoffe de ces deux mondes. Tu accèdes au tissu prophétique, initiatique et à celui de la vie elle-même. C'est le présent qui te vient du saignement lunaire. D'instinct, tu connais ces deux mondes et pendant la période sombre, tu peux évoluer entre eux et être le médiateur de leurs énergies ».

« La femme moderne vit dans un univers scientifique et technique autant que dans un univers naturel et intuitif. Ils ne s'excluent pas mutuellement ; au contraire, ils s'interpénètrent. Pour une femme, ils sont tout aussi réels l'un que l'autre ; or, elle les équilibre au sein d'un courant de conscience qui s'établit entre eux. C'est pourquoi toutes les femmes sont des prêtresses.

« Une femme qui connaît son cycle doit lui être fidèle, mais elle est aussi responsable de l'usage qu'elle fait de ses composantes énergétiques, de leurs langages et des effets qu'elles produisent sur autrui. Responsabilité signifie non pas qu'il lui est interdit d'user de ses facultés, mais qu'elle ne doit se servir de son cycle menstruel ni comme écran, ni comme prétexte. La responsabilité liée au présent est lourde : elle s'assume vis-à-vis de toi-même, des autres femmes, de la communauté, du pays et des générations futures.»

Souveraineté leva les mains en signe de bénédiction.

« Danse ta propre chorégraphie, travaille ta magie. Rédige tes poèmes, chante tes histoires, peints ta beauté, donne naissance à tes enfants. »

Eve sentit qu'elle débordait d'amour pour cette Dame et pour cette terre ; alors, des larmes coulèrent de ses yeux et chaque gouttelette étincelante faisait naître, sur le sol, une fleur blanche.

Puis la scène s'estompa progressivement pour disparaître et une fois encore, Eve se retrouva dans l'obscurité. Brusquement, le rideau s'écarta de nouveau et elle vit la Dame-Rouge se tenir dans le passage conduisant à la salle surmontée d'un dôme. Après l'avoir emprunté, la jeune fille constata qu'elle se trouvait du côté de l'estrade opposé à celui par lequel elle était entrée. Observant la Dame-Rouge, elle ne se sentait plus menacée, ni par sa sensualité, ni par l'obscurité qui se cachait dans ses yeux. Voyant qu'Eve l'avait reconnue, la Dame lui sourit.

« Tu as accepté ce que tu es, mais maintenant il te faut être fidèle à ton être profond et ce n'est pas toujours facile. L’accumulation de l'énergie physique correspond à l'obscurcissement de la lune et caractérise aussi une forte énergie sexuelle et créatrice. Tu risques de te surprendre à dire ce que tu penses, incapable de supporter les banalités ou la routine de ce monde avec la même tolérance que celle dont tu fais preuve pendant le reste de ton cycle. C'est le présent de l'authenticité, mais il peut être motivé par la colère, la frustration, par le fait de te voir refuser l'occasion d'être fidèle à ton être profond. Or, en raison de cette colère, ces composantes énergétiques risquent de devenir destructrices ; elles peuvent entraîner ta souffrance et celle d'autrui au lieu d'être canalisées et orientées vers un usage constructif et créateur.

« On reconnaissait autrefois le caractère destructeur des femmes, mais on l'acceptait comme faisant partie intégrante de leur naturel créateur. La femme donne, mais elle prend également. Elle incarne le caractère linéaire de la continuité, mais elle est également soumise aux ruptures des cycles. Elle bâtit le futur, mais elle détruit aussi le passé. Que la sagesse te guide dans l'emploi de ton énergie destructrice et n'oublie jamais que destruction et création sont inséparables. Consciente de ton cycle et du caractère des composantes énergétiques qui lui sont propres, tu portes la responsabilité de tes actes. Il est en effet plus facile d'accuser le corps et d'en séparer l'esprit que de vivre en épousant le rythme et de modifier son existence en conséquence. »

La Dame-Rouge gravit les trois marches qui la séparaient du sommet de l'estrade.

« Tu es femme. Ta force provient de ton caractère changeant, car le rythme du changement est celui de l'univers. »

Tandis qu'elle prenait place sur le siège de pierre, son image se modifia : sa peau devint plus pâle, ses cheveux plus clairs, ses traits plus doux et sa robe rouge vira au bleu lunaire. Légèrement surprise, Eve reconnut la silhouette familière de la Femme-lune.

« Oui », fit-elle, répondant à la question non formulée de la jeune fille ; « nous sommes des femmes identiques, mais à des moments différents. Pendant mon cycle, je suis tantôt la Femme-lune, tantôt la Dame-Rouge, mais ce n'est qu'aux tournants marqués par la menstruation et l'ovulation que je suis pleinement l'une et l'autre. »

Elle se leva, descendit les marches et fit signe à Eve de s'asseoir sur le trône.

« N'aie pas peur », lui dit-elle pour la rassurer.

Hésitante, la jeune fille monta les marches et s'assit sur le coussin rouge. Toujours tendue en dépit d'une conscience et d'une intelligence plus grandes des choses, elle prit place sur le siège, droite et raide ; ses yeux cherchaient le regard de la Femme-lune. Elle prit peu à peu conscience du changement qui s'opérait dans sa robe d'une blancheur immaculée : l'ourlet tourna au rose délicat, puis à un superbe rouge-rubis avant qu'une teinte écarlate ne la recouvrit entièrement, en quelques secondes. Eprouvant une soudaine impression de détachement, elle porta son champ de conscience au-delà de la salle et de

son environnement immédiat. Au tréfonds de l'obscurité accueillante, elle comprit que des fils innombrables tissaient une toile d'araignée la reliant à la grande divinité noire. Au plus intime d'elle-même, elle crut entendre sa voix :

« Je suis l'invisible en toutes choses. Je suis la potentialité, l'obscurité de la matrice qui précède la renaissance. »

Lorsqu'elle reprit conscience du monde qui l'entourait, la Femme-lune se tenait à ses côtés. Le besoin de rester ainsi et le désir d'immobilité étaient très forts. La Femme-lune l'aida à se lever, mais ce fut la Dame-Rouge qui l'accompagna pour descendre les marches vers une petite alcôve aménagée dans le mur. La jeune fille grimpa sur une petite corniche recouverte d'épaisses et douces fourrures dans la lumière qui faiblissait ; elle se sentait incapable de prononcer le moindre mot ou de penser plus longtemps. La Dame-Rouge la recouvrit d'une peau.

« Dors ici le reste de la nuit ; sous la protection du ventre de la terre. Souviens-toi de tes rêves et n'oublie pas les personnes que tu as rencontrées. »

Elle se pencha, lui donna un baiser et se tint là, debout, tandis que les yeux de la jeune fille se fermaient et la scène se dissipa dans l'obscurité. Dans la torpeur du sommeil, Eve sourit en entendant une voix de plus en plus faible qui lui disait : « Souviens-toi, souviens-toi. »

Les rayons du soleil, entrant à flots par la fenêtre de sa chambre, passèrent sur le visage d'Eve comme un baiser fugitif et la réveillèrent avec douceur. Elle se sentait détendue, paisible et restait tranquillement allongée sous la couette, souhaitant pouvoir rester ainsi toute la journée. Venus de quelque part en elle, les rêves qu'elle avait fait cette nuit-là fleurirent dans son esprit encore ensommeillé. A la lumière du jour, les êtres et les lieux qu'elle avait connus, qui lui avaient paru si réels et pris tant de relief à ses yeux s'estompaient, lointains, bien qu'elle en gardât une sensation de paix et d'harmonie à laquelle se mêlait le sentiment d'une promesse qui serait bientôt tenue.

Les bruits familiers qui lui parvenaient du reste de la famille la stimulèrent, aussi se mit-elle à bâiller et à s'étirer en s'asseyant dans son lit. Tout en remuant, elle sentit entre ses jambes un écoulement chaud et incoercible. Alors, saisissant vivement une poignée de mouchoirs en papier qui se trouvaient sur sa table de nuit, elle tamponna l'humidité et ressortit les mouchoirs pour constater qu'ils étaient tachés d'un sang frais rouge éclatant. A ce moment précis, sa mère pénétra dans la pièce et vit les mouchoirs tachés qu'elle tenait dans sa main. Eve lui expliqua rapidement d'où venait le sang. Avec une lueur d'amusement dans le regard, sa mère disparut pendant quelques instants avant de revenir avec une poignée de tampons qu'elle tendit à sa fille qui lui lança un regard interrogateur.

« Je savais que cela devait bientôt arriver », dit-elle en manière d'explication. Elle sourit, puis s'assit à côté d'Eve sur le bord du lit. Elle l'attira contre elle et l'étreignit tendrement, des larmes dans les yeux. « Ma petite fille devient une femme », murmura-t-elle.



2
La face cachée de la Lune

Dans la plupart des sociétés, l'emploi du conte et de la fable, comme support d'une ligne de conduite et véhicule d'une compréhension claire des choses, est une très ancienne tradition. De nombreuses cultures tiennent leurs conteurs en haute estime parce qu'ils maîtrisent la puissance du mythe, c'est-à-dire qu'ils révèlent les vérités profondes à la conscience intuitive de l'auditeur tout en lui permettant de s'identifier aux rythmes et énergies de l'univers.

Jusqu'à une époque assez récente, et c'est encore le cas dans certaines régions du globe, seules les couches aisées de la société avaient accès à la lecture, à l'écriture et à l'enseignement. Au sein de nombreuses communautés marquées par la tradition orale, la connaissance, la sagesse et la culture se transmettent d'une tribu et d'une génération à l'autre sous la forme de récits leur apprenant l'organisation de l'univers, le caractère des énergies qui le parcourent, les dieux et divinités influençant l'existence de leurs membres, les rythmes de la terre et la place qu'y tient l'humanité. Les conteurs s'expriment par des images et des symboles pénétrant l'esprit de l'auditeur et demeurant dans son subconscient tout en s'intégrant à sa connaissance du quotidien.

Dans ces récits, le procédé fréquemment utilisé présente un *archétype,* c'est-à-dire des représentations universelles reflétant certaines vérités auxquelles réagissent les gens sur le plan intérieur. Même de nos jours, les médias spécialisés dans le conte les emploient dans les films, les livres et les pièces de théâtre pour adultes ou enfants. Ainsi, les films d'épouvante présentent-ils une femme liée à la mort par son activité sexuelle ou sous les traits d'une horrible sorcière ; les films d'aventures dépeignent la faible vierge qu'il faut secourir et qui tombe invariablement amoureuse de son sauveur ; quant au pilier de la vie familiale, il est représenté par la « bonne mère ». L'archétype va d'ailleurs souvent au-delà du rôle qu'on lui donne à l'écran pour se prolonger dans le mythe habilement bâti autour de l'actrice, considérée comme « déesse de l'écran » ou « symbole sexuel ».

Dans les sociétés antiques, l'archétype était considéré comme un artifice pédagogique. Par identification à l'image, l'auditeur était soumis à un processus d'éveil intérieur, conscient ou subconscient, par lequel il pouvait stimuler et exprimer ses énergies.

L'un d'eux, le plus fréquemment apparu dans beaucoup de cultures, représente la puissance universelle personnifiée par la « Grande Divinité » dont l'image se subdivise en trois entités féminines distinctes marquant chacune une période du cycle vital de la femme: la Fille - considérée en tant que femme non mariée -, la Mère et la Vieille Femme ou femme âgée.

La Fille correspond à la période de montée de l'énergie et du dynamisme, reflétée dans la lumière croissante de la lune ascendante et associée au blanc. La Mère Accomplie incarne la femme nourricière et féconde, homologue terrestre de la lumière radieuse émise par la pleine lune et associée au rouge. La Vieille Femme est dépeinte comme la gardienne de la sagesse, l'antichambre de la mort et la voie vers les puissances du monde intérieur, reflet de l'obscurité croissante de la lune descendante qui mène à la nouvelle lune, invisible et associée au bleu et au noir.

Le terme « Vieille Femme » était employée pour désigner la femme ménopausée. On pensait généralement, qu'à partir de ce moment, elle absorbait chaque mois son sang menstruel, la rendant ainsi accessible à la créativité, à la magie et à la connaissance. Beaucoup de sociétés la considéraient comme une « femme éclairée » ou une « enchanteresse » dont la faculté de prophétie et de communication avec les esprits était éminemment respectée. L'image moderne de la vieille femme a perdu son pouvoir : elles

sont traitées avec un respect parcimonieux et presque considérées comme des parasites au regard des exigences actuelles.

La description du cycle biologique féminin est cependant incomplète si l'on omet une quatrième période, celle de la face invisible de la divinité dont la description est séparée du trio lumineux. Or, elle correspond à la Mère des Ténèbres ou à la mère redoutable, dépeinte comme la mort et l'âme du divin auquel tout retourne afin de renaître. Dans la vie d'une femme, cette phase représente la libération de l'âme au moment de la mort.

On segmente ainsi votre vie pour la représenter sous différents aspects et archétypes appartenant au domaine du divin. Le cycle lunaire trouve également sa reconnaissance comme expression du féminin divin dans la terre et la femme. Dans la mythologie et le folklore, de nombreux personnages représentent la femme post-pubère sous différents aspects. La jeune et belle *Vierge,* c'est-à-dire la jeune femme non mariée, incarne la phase pré-ovulatoire, la lune en son croissant ascendant, les énergies vives du printemps, ainsi que celles du renouveau et de l'inspiration. La bonne *Mère,* ou la Reine, est la gardienne des énergies présidant à la fécondité, à la subsistance et à l'autorité ; elle représente la pleine lune ainsi que la plénitude énergétique de l'été. *L'Enchanteresse* personnifie la phase automnale caractérisant le déclin progressif des énergies et l'obscurité grandissante de la lune décroissante. Cette femme détient une puissance sexuelle considérable, un pouvoir magique, ainsi que la faculté d'ensorceler et de défier les hommes ; belle ou laide, les contes lui donne le pouvoir d'intégrer son corps et sa sexualité à sa magie ensorceleuse. *L'Enchanteresse* incarne le retrait énergétique et la destruction, aussi est-elle considérée comme l'initiatrice du processus de mort nécessaire à toute renaissance. Enfin, l'horrible *Vieille Sorcière,* ou vieille femme laide représente la phase menstruelle du déclin énergétique et la beauté perdue de la terre en hiver. Elle incarne la nouvelle lune, porteuse des énergies de mutation, de gestation et d'obscurité intérieure.

Ces quatre images : *Vierge,* Mère, *Enchanteresse* et *Vieille Sorcière,* peuplent le folklore et le légendaire, trait d'union non seulement entre le cycle des saisons et celui de la lune, mais entre eux et le cycle féminin. Hélas, la perspective moderne qui s'attache à interpréter les mystères de la femme passe presque toujours sous silence la signification profonde du cycle menstruel en tant que vécu. Or initialement, les mythologies exprimaient non seulement les rythmes apparents et les énergies de la vie, mais aussi ceux, internes et invisibles, de la période entre puberté et ménopause. Ils étaient liés de manière si complexe à la compréhension profonde, presque innée, qu'ont les femmes des rythmes de la lune, de la terre et de la divinité présidant à la vie, que l'omission moderne - due en majeure partie à des tabous d'ordre culturel - aurait été inconcevable autrefois. En tant qu'archétypes, la *Vierge, la Mère*, *l'Enchanteresse* et la *Vieille Sorcière* proposaient une compréhension de l'authentique essence féminine et soulignaient la nécessité d'en prendre conscience.

Les fables liées aux anciennes religions, ainsi qu'aux soi-disant « contes pour enfants », dévoilent cette connaissance du caractère féminin et renferment un symbolisme et une sagesse antiques venus des sociétés de tradition orale.

Nous allons maintenant étudier de manière approfondie certains archétypes et images rencontrés dans *L'Eveil* ainsi que leurs origines et racines traditionnelles.

Les deux facettes de la femme

Beaucoup de contes vous présentent comme des êtres à double facettes : nous considérant soit sous l'angle positif de la vierge pudique ou de la bonne mère, soit sous l'angle négatif de la maléfique et belle enchanteresse ou de l'horrible sorcière destructrice.

Le sens originel du conte est fréquemment déformé par l'influence du rôle féminin tel qu'il est perçu par une société masculine dominante. Le côté négatif est présenté comme destructeur, mais dans beaucoup de cas, il marque une nouvelle étape existentielle ou une élévation de conscience. On peut le constater dans des contes tels que *Sire Gauvin* et *la Sorcière (Sir Gawain and The Loathly Lady)* du cycle arthurien ou dans les contes de Grimm comme *Blanche Neige* et *La Belle au bois dormant.* Or en fait, on les considère comme des *mythes menstruels,* c'est-à-dire des enseignements renvoyant à l'expérience vécue du cycle féminin et à la phase de transition fille-femme marquée par la première menstruation.

Le conte intitulé Sire *Gauvain* et *la Sorcière* débute lorsque le roi Arthur est défié et battu par un mystérieux chevalier noir qui, au lieu de le tuer, lui demande de résoudre en trois jours l'énigme suivante : « Que désire le plus une femme ? », faute de quoi sa vie et son royaume lui seront confisqués. Lors de son retour à Camelot, Arthur arrête chaque femme qu'il rencontre pour lui poser la question ; hélas, il recueille autant de réponses que de femmes rencontrées ! Finalement, il tombe par hasard, dans les bois, sur une vieille femme laide et affreusement difforme qui prétend pouvoir lui donner la bonne réponse, mais en échange de la réalisation de son vœu. Désespéré, Arthur accepte le marché et prend connaissance de la solution, sauvant ainsi sa vie et son royaume. Il est cependant scandalisé d'apprendre que pour le prix de son service elle exige d'être mariée à l'un de ses chevaliers.

Il la présente à sa cour et n'est nullement surpris de constater que tous les hommes la regardent avec horreur et n'éprouvent qu'antipathie à son encontre. Il est ainsi difficile de les forcer à l'épouser. Toutefois, le courageux Sire Gauvin se porte volontaire et, devant la cour stupéfaite, se marie avec elle en grande pompe.

Au cours de leur nuit de noces, lorsque Gauvin l'emmène vers la couche nuptiale, elle se transforme brusquement en jeune et jolie femme et lui explique alors qu'elle est sous l'effet d'un charme et qu'en se mariant avec elle, il en a déjà levé la moitié, mais que s'il donne la bonne réponse à la question suivante il la libérera totalement: « Préfères-tu que je sois jolie la nuit ou le jour ? » Cela plonge Gauvin dans un abîme de perplexité: si elle est jolie la nuit, elle sera une partenaire agréable, mais si c'est de jour, il s'attirera envie et jalousie au sein de la cour. Au désespoir, il lui demande de choisir elle-même. C'est naturellement la bonne réponse ; dès qu'elle est formulée, le sort est brisé et désormais son épouse reste jolie.

En fait, la solution des deux énigmes, celle d'Arthur et celle de Gauvin sont identiques : une femme doit être fidèle à son essence propre ou, pour reprendre les termes de la réponse faite par Arthur au chevalier, elle doit « suivre sa voie » ! Ce que vous voulez, c'est être acceptée pour vous-même. Notre société à dominante masculine tend à nous donner une représentation linéaire et stéréotypée, ignorant délibérément notre caractère cyclique. Libre de choisir entre les deux pôles de son caractère inné, *La Sorcière* de Gauvain pouvait en intégrer toutes les facettes pour devenir une femme non seulement jolie, mais équilibrée. Il est important d'observer que dans les deux cas, c'est aux hommes qu'il faut en faire prendre conscience. Ainsi, dans la société occidentale, nous avons rarement la possibilité d'être fidèle à notre nature et il nous est nécessaire de poser la devinette aux hommes afin d'éveiller leur compréhension.

Dans l'histoire de *Blanche Neige,* la composante féminine négative se présente sous les traits de la méchante belle-mère tandis que Blanche Neige incarne la vierge pure. Dans le récit initial, la méchante belle-mère (la reine) apparaît sous les traits d'une jolie femme dans l'éclat de l'âge adulte symbole de l'expérience et maîtresse des facultés magiques inhérentes à sa féminité. Sous l'apparence d'une vieille femme, elle offre à Blanche Neige une pomme empoisonnée du côté rouge - la couleur prend tout son sens. Ainsi la reine

assume-t-elle son rôle d'initiatrice en détruisant l'enfant et faisant naître la jeune fille avec l'arrivée de la menstruation symbolisée par cette pomme rouge.

Après avoir mordu dedans, Blanche Neige - présumée morte - est placée dans un cercueil de verre sur lequel se posent trois oiseaux : une chouette, un corbeau et une colombe. La chouette est depuis longtemps associée à la mort, ainsi qu'à la sagesse du subconscient et de l'épanouissement personnel. Le corbeau est également un oiseau de mort et la colombe symbolise l'illumination.

Plus tard, un prince « réveille » Blanche Neige, puis en fait son épouse et la reine. Elle n'est plus l'enfant vierge, mais une femme qui s'est éveillée à la plénitude de ses énergies sexuelles et créatrices à la faveur de la menstruation. On peut donc considérer la totalité du conte comme une allégorie du processus d'initiation à la vie d'adulte et à la sexualité, puis en dernier ressort, à la phase *Mère.*

D'autre part, il est intéressant d'observer qu'au début du récit la mère de Blanche Neige est assise en train de coudre à côté d'une fenêtre dont l'encadrement est en ébène. A l'extérieur, la neige tombe et tandis qu'elle contemple les flocons, elle se pique le doigt, les gouttes de sang tranchent sur la blancheur extérieure. Au regard de ses couleurs, elle fait le vœu que chacune sera une caractéristique de son enfant. A la naissance, sa fille a la peau blanche comme la neige, les lèvres rouges sang et les cheveux noirs d'ébène. Ces couleurs revêtent une importance et une signification particulière, puisqu'elles représentent les aspects de la triple divinité d'une vie féminine.

Non seulement, on trouve les trois facettes de cette triple divinité, mais aussi la quatrième, *l'Enchanteresse.* Dans ce conte, Blanche Neige incarne d'abord la *Fille,* sa mère représente la *Mère* et la méchante belle-mère assume deux rôles : celui de la belle *Enchanteresse,* puis, sous le costume de la marchande de pommes âgée celui de la *Vieille Sorcière.*

Quant au récit de *La Belle* au *bois dormant,* il peut être aussi considéré comme ayant une orientation menstruelle : le père, le roi, essaie d'arrêter la croissance de sa fille pour l'empêcher de devenir femme. A la naissance de cet enfant, il convie les fées de son royaume à une cérémonie donnée en cet honneur. Hélas, il ne dispose que de douze assiettes d'or alors que ses invitées sont au nombre de treize, aussi omet-il d'inviter la plus laide et la moins attirante. Lors du banquet, chacune se lève pour offrir un don au bébé. Mais au moment où la douzième se lève, la treizième entre dans la salle du festin en pestant et prophétise que l'enfant se piquera le doigt sur un fuseau dans sa quinzième année et qu'elle en mourra. Bien que la dernière fée n'est pas le pouvoir d'annuler ce sort, elle peut en revanche l'adoucir en commuant la mort en profond sommeil pendant un siècle.

Les treize fées symbolisent l'année lunaire ; or, en excluant la treizième, le roi empêche l'accomplissement du rythme de la nature. Comme la femme exclue le prophétise, ce geste est sanctionné par la mort, c'est-à-dire l'arrêt de la croissance.

Dans une tentative désespérée pour empêcher que le sort ne se réalise afin de protéger sa fille, le roi interdit tous les fuseaux dans son royaume. Le fuseau symbolise les rythmes qui se répètent de manière cyclique dans l'univers, mais aussi la progression spiralée du fil de la vie. En les interdisant, le roi essaie une fois de plus d'arrêter la progression naturelle de la vie et d'empêcher sa fille d'avoir ses premières règles et de devenir femme.

Au cours de sa quinzième année, la princesse se laisse attirer dans une tour isolée où une vieille femme inconnue est assise en train de filer. En apprenant, elle se pique un doigt et comme prévu s'endort immédiatement. Une fois de plus, la vieille femme tient le rôle de facteur déclenchant de la menstruation et le terme « se piquer un doigt » symbolise le premier écoulement sanguin menstruel de la princesse. Il est significatif que cela se produise dans sa quinzième année, puisque, c'est à cet âge que les premières règles

apparaissent. Le quinzième jour du cycle lunaire correspond également à la période de la pleine lune. A partir de ce moment, la fille n'est plus une enfant ; elle a atteint sa maturité biologique et entame la phase de transition qui la fait entrer dans l'obscurité de la lune décroissante menant à la menstruation et à la féminité.

Alors la princesse se met à flotter hors du temps, tandis qu'une haie d'épines pousse autour du château, l'isolant du monde. Cent ans s'étant écoulés, l'instrument du réveil est à nouveau un prince, comme dans Blanche Neige, et la haie d'épines le laisse passer pour qu'il réveille par un baiser la princesse investie de sa toute récente féminité.

Dans le conte intitulé *L'éveil,* la Dame Rouge symbolise les apparences prises par la belle-mère maléfique, la treizième fée et la Sorcière de Gauvain. Elle est l'initiatrice qui éveille en Eve les énergies occultes et la connaissance. Le terme « occulte » est employé ici pour désigner l'accumulation des facultés « intérieures » dont la femme est investie, et non pas ses facultés destructrices ou maléfiques. La Femme-Lune, quant à elle, représente les énergies vivifiantes et nourricières propres à la féminité, de même qu'elle guide Eve vers la conscience de son cycle et de ses énergies. La Femme-Lune est en fait la vraie mère de Blanche Neige et l'incarnation positive de la Sorcière de Gauvain ; comme cette dernière, elle réalise la synthèse des deux phases du cycle en une seule femme parfaitement équilibrée ensuite. Eve joue naturellement le rôle de la Fille et symbolise toutes les femmes qui sont à la recherche de leur nature profonde.

Le cycle menstruel, mesure du temps

L'élaboration du cycle menstruel a marqué une étape importante dans l'évolution de l'humanité vers un niveau supérieur à celui du règne animal. Par l'instauration du cycle menstruel, nous accédons à la stimulation sexuelle et, de là, à une sexualité active pendant toute la durée de notre cycle, au lieu d'être contraintes, comme les animaux, de ne l'exercer que lors des phases saisonnières de « chaleurs ». Notre sexualité et notre créativité sont au maximum lors de l'ovulation et aussi à la période des règles, nous permettant ainsi d'accéder aux énergies créatrices qui, chez les animaux, ne sont destinées qu'à la procréation. Lorsque nous ne sommes pas biologiquement fécondable, nous pouvons procréer des idées plutôt qu'une nouvelle vie.

Le cycle menstruel en tant qu'expérience vécue et ses homologues, comme le cycle lunaire, ont donné naissance aux premiers concepts de mesure et de temps. Depuis les origines de l'humanité, on s'est servi du corps dans son interaction avec les objets qui l'entourent comme unité de mesure fondamentale. Ainsi en est-il de la longueur du pied posé sur le sol, ou de l'écart séparant deux pieds lorsqu'on fait un pas, qui devinrent des mesures de distance. C'est par ailleurs en se fondant sur les concepts de série et de mesure qu'on imagina la division du temps ainsi que les premières horloges et les premiers calendriers. Maintes cultures se caractérisaient par une mesure du temps basée sur les nuits et les mois lunaires, fixant leurs fêtes religieuses en fonction de la pleine lune. Même de nos jours, la date de la fête chrétienne de Pâques est déterminée par la pleine lune, comme c'est le cas de beaucoup de fêtes dans les religions islamique et juive.

On constate que le concept de relation unissant les femmes à leur menstruation, à la lune ainsi qu'à la mesure et à la sagesse se reflète dans maintes cultures à travers le monde et dans beaucoup de langues. Ainsi, le mot *menstruation* dérive du mot latin désignant le mois, signifiant lui-même lune. Ces concepts ont trouvé leur expression au sein de l'immense éventail des activités ayant conduit à l'édification de la civilisation : agriculture, organisation sociale, artisanat, commerce, enseignement, prophétie et religion. Parmi les images et les mythologies qui nous sont parvenues des antiques divinités, beaucoup nous les présentent enseignant ces matières et ces compétences. Dans cette optique, la

menstruation n'est pas une « malédiction », mais plutôt un présent d'où sont issus l'édifice et la diversité de la culture humaine. L'image de la lune considérée comme un reflet du cycle féminin devient un symbole des énergies créatrices.

Le synchronisme des cycles féminin et lunaire reflète également notre lien avec le divin, car en raison de notre caractère cyclique, nous portons le mystère de la vie dans notre corps, nous avons le pouvoir de la donner et de garantir l'avenir de ceux qui nous entourent. En introduisant le non exprimé dans le monde de la création, nous détenons les énergies nourricières, créatrices et porteuses de vie universelles.

Un symbolisme analogue s'attache à l'image de l'araignée. Tout comme elle tisse sa toile à partir d'une substance extraite de son corps, on considère la déesse-araignée comme la créatrice de l'étoffe spatio-temporelle, édifiant et animant toute la création et simultanément consciente de chaque vibration se produisant dans sa toile. Cette Dame du Filet déroule les fils de la vie et les tisse en respectant les modèles et la trame de toutes choses animées. Ultérieurement, on associe aux divinités les compétences qu'exigent le filage et le tissage, non seulement en tant que protectrices du métier, mais aussi en tant que représentantes du filage de la vie et de la mort. La déesse fileuse déroule le fil de chacun et chacune à partir des fibres de la vie, la Mère tisse la tapisserie de l'expérience, le temps coupe les fils et la divinité des ténèbres défait la tapisserie, en la réduisant à ses fibres élémentaires pour qu'elles soient à nouveau tissées.

On considère le cycle menstruel utérin comme celui de la vie et de la fécondité au moment de l'ovulation et comme celui de la mort et de la stérilité au moment de la menstruation ; ce cycle est représenté par les phases lunaires, mais il est aussi un reflet des saisons terrestres. Dans beaucoup de mythologies, ce mystère de la matrice est illustré par un vaisseau magique ou à transformations. Dans les légendes du Graal, il prend la forme d'une coupe ou d'un plat ; dans la mythologie celtique primitive, il prend celle d'un chaudron et dans les textes alchimiques ultérieurs, sa forme est celle d'une bouteille ou d'un alambic. Ces vaisseaux offrent chacun abondance, fécondité, vie, transformation, inspiration spirituelle et initiation.

Le légendaire du Graal, en particulier, propose une connaissance et une prise de conscience des énergies caractérisant la matrice et le cycle menstruel féminins. Le Saint Graal était, prétendait-on, le calice utilisé par le Christ lors de la Cène et qui, plus tard, sera tenu par Joseph d'Arimathie afin de recueillir le sang du Christ. Il était source de vie et de mort autant que d'inspiration spirituelle, car ceux qui y accédaient, mouraient en ce monde pour renaître dans l'autre. Le Graal pouvait se remplir de vin blanc ou rouge, et comme l'utérus, il permettait d'accéder aux facultés d'ovulation et de menstruation, de vie et de mort.

Dans les textes du Graal, les femmes n'allaient pas à sa recherche étant donné que le divin faisait déjà partie d'elles-mêmes. Tout au long de ces récits, les personnages féminins en reflètent les diverses facettes et facultés spécifiques, s'incarnant non en autant de femmes différentes, mais en autant de facettes présentées par la même femme. le légendaire du Graal nous révèle notre véritable caractère et, puisque nous sommes porteuses de ce Graal, la nécessité de reconnaître toutes les formes que prennent en nous les facultés potentielles qu'il confère et de les exprimer dans le monde matériel.

Dans le récit intitulé *L'Eveil,* la Gardienne du Sablier est une représentante de toutes les femmes entre puberté et ménopause. Elle est née du premier écoulement sanguin menstruel et elle préside au rythme féminin jusqu'à la dernière menstruation. Elle symbolise la puissance du temps, des énergies créatrices, de la civilisation et de la vie elle-même. Une fois par mois, elle verse une larme salée : « l'eau de vie », et produit un œuf ainsi qu'une goutte de sang : « la source de vie », qui tombent dans une coupe -le Graal-, c'est-à-dire l'utérus.

L’arbre-matrice

La mythologie et le légendaire emploient deux images pour symboliser les facultés féminines ; la première est la coupe, ou le graal, représentant le potentiel de régénération et de transmutation, et la seconde est l'arbre ou la colonne qui correspond aux facultés de dynamisme, d'inspiration et d'extase. l'image de l'Arbre-lune sacré est fort ancienne et se retrouve maintes fois dans l'art religieux émanant d'origines aussi variées que les cultures assyriennes primitives ou l'église chrétienne médiévale et moderne.

L’art assyrien représente l'Arbre-lune chargé de fruits et surmonté d'une lune en phase ascendante flottant au-dessus des branches, ou parfois stylisée sous la forme d'une colonne surmontée de l'astre nocturne. Mais il ne portait pas seulement des fruits, il pouvait être aussi décoré de lumières et de rubans, image répandue à notre époque sous l'aspect de l'arbre de Noël ou de l'arbre du 1er mai. On peut d'ailleurs le considérer comme un Arbre-lune stylisé, car la danse circulaire des rubans blancs, rouges et bleus évoque l'entrelac des diverses énergies féminines porteuses de la fécondité printanière.

Beaucoup de divinités lunaires étaient associées à des arbres spécifiques, aussi attribuait-on un caractère magique à certains, tandis que d'autres étaient considérés comme appartenant à des domaines plus banaux. Ainsi, par exemple, dans la mythologie grecque, la déesse Athéna symbolisait le feu de l'inspiration et était représentée par l'olivier porteur de fruits de couleur foncée. L’Arbre de Vie grec, quant à lui, avait des pommes d'or et était appelé l'arbre d'Héra par référence à la déesse de la lune à l'aube et au crépuscule, dont le nom signifiait « matrice ».

Le pommier est également présent dans de nombreuses légendes et récits comme arbre porteur du fruit de la vie et comme source de sagesse menstruelle. Les récits de Blanche Neige et d'Adam et Eve présentent la pomme comme véhicule de l'éveil menstruel ainsi que de la « malédiction » que représente la mort. Dans la *Vita Merlini* - ou Vie de Merlin - médiévale, une marchande de pommes symbolise la porteuse de mort, par l'intermédiaire du fruit. Repoussée par le jeune Merlin, elle essaiera plus tard d'assouvir sa vengeance en lui offrant de croquer des pommes empoisonnées. Mais si Merlin réussit à échapper au sort qui lui est réservé, ses compagnons mordent dans les fruits et deviennent fous. Dans la légende arthurienne, le roi Arthur, mortellement blessé dans la bataille de Camlann, est porté par la Fée Morgane jusqu'en Avalon, l'Ile des Pommes appartenant à l'autre monde, pour y guérir.

Le sorbier est également un arbre porteur de fruits rouges, mais aussi un puissant vecteur de la symbolique associée à l'Arbre-lune. On lui donne différents autres noms comme : sorbier aux oiseaux, frêne des montagnes et bois de sorcière. Par ailleurs, sorbier signifie « arbre de vie ». Au même titre que celui du noisetier et du pommier, le fruit du sorbier était considéré comme la nourriture des dieux et manger ses baies rouge vif était interdit. Le rouge est une couleur qui a de très anciens rapports avec les énergies vitales ; il symbolisait autrefois le sang de la vie, celui de la naissance, de la fécondité, mais aussi le sang menstruel. Comme celles de l'Arbre-Matrice, les branches du sorbier portent des grappes de fruits d'un rouge éclatant et on croyait naguère qu'il était en son pouvoir de communiquer les énergies créatrices, ainsi que l'inspiration, l'art divinatoire et celui de guérir.

Dans *L'Eveil,* l'Arbre-Matrice est une image toute personnelle de l'Arbre-lune sacré ou arbre de vie et de connaissance. De forme analogue à celle de l'utérus, réceptacle des fruits de la vie et reproduisant la forme de la lune par ses branches, il établit un lien conscient entre la femme, ses composantes énergétiques menstruelles et cet astre. Les eaux dans lesquelles plongent les racines de l'Arbre-Matrice sont les eaux du subconscient féminin ; elles sont pour la femme la source profonde de son inspiration créatrice et c'est

d'elles qu'émanent idées et intuition. L’eau a toujours été en liaison étroite avec le monde intérieur ; c'est pourquoi les premiers adorateurs adressaient des remerciements ou des prières en jetant des offrandes votives dans l'eau. Par la visualisation de son Arbre-Matrice et en adressant une prière à l'eau, la femme peut se relier à sa source créatrice et donner naissance à des Enfants-Idées. L’intégration de l'Arbre-Matrice au processus de visualisation sera traitée de manière approfondie dans le chapitre 3.

Le fruit de l'Arbre-Matrice renferme la connaissance et l'énergie vitale inhérente au cycle menstruel, ainsi que les rythmes biologiques. En cueillant ce fruit, Eve éveille ces rythmes en elle, activant en même temps la relation pensée-utérus-énergies créatrices. Le fruit ne peut toutefois pas être saisi sans que le serpent le soit également, étant donné que c'est l'expérience du reptile et ses énergies de régénérescence dont il est porteur qui mènent à la connaissance du cycle menstruel.

Le serpent

Le serpent est peut-être, en mythologie, la plus forte de toutes les images illustrant le renouveau et la transformation. Il est le gardien de la sagesse des enfers et de la prophétie. Sa faculté est de changer régulièrement de peau et de la reconstituer en se reflétant chaque mois dans la répétition de la nouvelle lune ainsi que dans le cycle menstruel féminin. A l'instar de la lune, il était considéré comme un symbole de lumière et d'obscurité, car il évoluait à la fois à la surface du sol et sous terre, dans des terriers et des galeries souterraines. Il symbolisait les énergies de la nouvelle lune, l'énergie dynamique qui émergeait de la conscience intérieure - ou des enfers - et qui révélait les facultés de prophétie, la sagesse, l'inspiration et la fécondité. De plus, ses mouvements sinueux et ondoyants soulignaient sa ressemblance avec l'eau, et c'est ainsi qu'il devint le symbole des eaux célestes s'exprimant par la pluie fertilisante, les eaux terrestres dispensatrices de vie et celles de l'enfer se présentant comme la matrice qui apportait reconnaissance et vie nouvelle.

Certaines mythologies voyaient en lui la source créatrice qui donnait naissance à l'univers. Ainsi était-il considéré comme l'énergie dynamique de la divinité représentant simultanément la terre-matrice et l'énergie faisant croître les plantes.

Maintes divinités étaient associées aux reptiles, ce qui peut signifier que dans certains cas, elles symbolisaient initialement le cycle lunaire intégral et pas l'unique phase à laquelle elles seront rattachées ultérieurement.

Hel, la divinité teutonne des enfers et des morts, était la sœur d'Ouroboros, le serpent de la création qui entourait les océans de la planète. Inanna comme Ishtar étaient accompagnées de serpents souvent entrelacés autour d'un bâton et portaient les noms respectifs de Reine des Eaux Supérieures et Inférieures. On a découvert dans le sanctuaire de Knossos en Crète, des statues de divinités ou de prêtresses accompagnées de reptiles enroulés autour de leurs corps et d'autres tenus dans la main. Hécate, déesse grecque de la nouvelle lune, était représentée avec des serpents dans les cheveux et Déméter, déesse du blé, était accompagnée d'un reptile.

Cependant, les divinités protectrices de l'enseignement, des oracles, de la guérison et de l'inspiration étaient associées de manière spécifique aux serpents. On appelait « pythie » la prêtresse d'Artémis, c'est-à-dire serpent, et son autel était un lieu de guérison et de prophétie. Le bouclier d'Athéna ainsi que *l'égide,* pièce vestimentaire bordée de serpents qu'elle portait sur les épaules, étaient tous deux décorés de peintures représentant la tête de Gorgone à chevelure de reptiles. Dans le légendaire celte, un lien spécifique existait entre la déesse Brigitt et les reptiles ; par ailleurs, la déesse égyptienne Heh, parée d'une chevelure de serpents, était qualifiée de « Révélatrice de la Sagesse ».

On rencontre aussi, dans la mythologie et le légendaire, des reptiles qui gardent l'arbre de vie. L'arbre, image de la divinité, réalisait l'union entre la terre, le ciel et l'enfer, par lesquels les énergies vitales s'écoulaient dans le symbole du reptile. Le serpent représentait la sève qui monte et descend, l'aspect vivant, mortel et régénérateur de l'éternelle source vitale. Les images peuplant le récit d'Adam et Eve et représentant le féminin divin ressemblent à celles qu'on rencontre en Mésopotamie, en Egypte et dans d'autres cultures. L'arbre de vie, dont la chute et la renaissance rythmiques des feuilles chaque année répondaient aux rythmes du serpent, de la lune et de la femme, était l'image d'une mort à laquelle succédait la renaissance. Dans le récit d'Adam et Eve, on trouve deux arbres, celui de la vie et celui de la connaissance, qui traduisent la distinction entre le concept d'une conscience individuelle du cycle de la vie et de la renaissance et le concept de cycle naturel. Eve se rallie toutefois à ces concepts en cueillant le fruit : en le saisissant, elle assume le caractère cyclique de la menstruation ; elle s'intègre aux rythmes de la nature et de l'univers, tout en devenant consciente à un niveau personnel de l'interrelation de ces rythmes avec le cycle de la vie.

Ce présent, qui devait être interprété comme permettant d'accéder à la connaissance de la vie, de la mort et de la renaissance par le truchement du cycle féminin, fut au lieu de cela et en dernier ressort, perçu comme le symbole d'une trahison imputable au genre humain apportant au monde la mort et le mal. La menstruation d'Eve et son expulsion ultérieure de l'Eden fut la cause originelle de la mort destructrice, une mort considérée comme une fin et non comme s'intégrant à un cycle perpétuel. Ce présent fut à nouveau défiguré par la suite, de telle sorte que la sexualité et la fécondité résultant du cycle féminin furent également considérées comme coupables et qu'en étant issu de la matrice, toute vie humaine héritait du mal résidant en celle-ci, c'est-à-dire le « péché originel ». Le présent de la féminité devint alors sa « malédiction ».

Bien que la Bible ne mentionne pas le fait, beaucoup de traditions soutiennent qu'Eve serait la seconde femme d'Adam. La première étant lilith, créée comme l'égale de son compagnon et qui aurait fui l'Eden lors du rejet de sa sexualité. Mais contrairement à Eve, elle aurait déjà possédé toutes les facultés féminines. Elle incarnerait donc finalement l'ange exterminateur, la tentatrice et la mort, c'est-à-dire tous les aspects de la nouvelle lune que craignait la société patriarcale et refusée à la « bonne » et innocente image originelle d'Eve. Une légende post-biblique faisait de lilith une tentatrice déployant une agressivité sexuelle qui la hissait au rang de Satan féminin, régnant sur les instincts primitifs et les plaisirs charnels. L'iconographie médiévale la représentait sous la forme d'un reptile enroulé autour de l'arbre de vie, et souvent avec le même visage qu'Eve. C'est en « séduisant » cette dernière que lilith lui déclencha son propre cycle menstruel, lui révélant en même temps la connaissance de la lumière et de l'occulte, la rendant ainsi, aux yeux des hommes, aussi « mauvaise » qu'elle-même.

Après avoir mordu dans la pomme, Eve la tendit à Adam et, ce faisant, elle lui offrait, par l'entremise de ce fruit, conscience et connaissance de l'arbre de vie. D'autres contes et légendes rapportent qu'il est dit aux hommes qu'ils ne doivent pas cueillir le fruit de l'arbre de vie, car pour eux il est empoisonné. Dans un conte de fées écossais médiéval, cet avertissement était adressé au mortel qu'était Thomas le Rimeur par la Reine de Féerie qui l'avait enlevé pour l'entraîner dans l'autre monde. Etant donné que le fruit de la menstruation renferme la connaissance inhérente au caractère rythmique féminin, les hommes ne peuvent pas le cueillir ; mais les présents dont elle est porteuse peuvent leur être offerts par les femmes qui ont elles-mêmes cueilli le fruit. Cet important et puissant symbolisme présent dans l'histoire d'Adam et Eve a été remplacé par l'image désobligeante de femmes plus faibles que les hommes et causes de leur tentation de s'éloigner du divin au lieu de s'en rapprocher.

Dans certaines cultures, on pensait que le premier rapport sexuel d'une fille avait lieu avec le serpent, et qu'il était à l'origine de la menstruation, alors que dans d'autres, c'était la morsure du reptile qui provoquait le premier saignement. L'Eve présentée dans *L'Eveil* et l'Eve du jardin d'Eden se sont éveillées à leur féminité grâce à l'intervention du serpent. La connaissance de la vie offerte par le fruit et héritage de la féminité, ne peut être accueillie qu'en acceptant également les énergies sexuelles et créatrices rythmiques du reptile.

Les animaux-lune

Les animaux jouent un rôle important dans les légendes et la mythologie ; souvent on leur attribue des pouvoirs magiques. Les récits dans lesquels ils évoluent renferment une profusion de connaissances qui échappent à la société moderne puisqu'elle en a perdu le mode d'interprétation. Les images mettant en scène des animaux ont pris un caractère « anodin », aseptisé ou sont considérées comme de simples personnages de contes réservés aux enfants.

Pourtant, parmi les animaux qu'on rencontre dans les contes et les légendes d'autrefois, beaucoup ont un rapport étroit avec la lune et sont souvent associés aux femmes ou aux divinités. Ils jouent ainsi un rôle important dans les récits, soit en dispensant un enseignement ou en proposant une ligne de conduite, soit en symbolisant les facultés de la femme ou de la divinité sous une forme à laquelle on peut se référer sur un plan non intellectuel. Certains d'entre eux correspondent à une facette spécifique de la divinité ou à son trait ayant perdu de son importance ou ayant été occulté. D'autres encore incarnent les composantes énergétiques féminines ou lunaires.

Ces animaux ne jouent pas seulement un rôle dans un récit ; ce sont aussi des images devenant réalités dans nos esprits et notre imagination. Ils représentent le niveau instinctuel de notre être, niveau fort important pour la femme, mais dont l'expression est étouffée par notre société moderne, dont l'orientation scientifique prédomine.

Il est difficile dans un ouvrage comme celui-ci d'étudier tous les animaux en rapport avec la lune ou la femme, mais il est intéressant d'en considérer quelques uns, qu'ils soient plus ou moins connus.

Le Papillon

Le choix de cet insecte comme symbole de la féminité remonte aussi loin que la période néolithique. Il représentait la déesse minoenne de la vie et de la fécondité, rappelant par la forme de ses ailes les lèvres de l'orifice vaginal féminin. Chez les Aztèques, il symbolisait la végétation et la fécondité, de même qu'une espèce précise le représentait en divinité présidant aux rites en rapport avec les femmes et les fleurs.

Le papillon était associé à l'âme ainsi qu'au feu de l'esprit et de la renaissance. La mue de la chenille en papillon était regardée comme métaphore du concept de vie après la mort, d'abandon du corps terrestre pour une forme nouvelle et plus belle. Dans le légendaire irlandais, la vierge Etain, jalousée par une rivale en amour, fut changée en papillon et voyagea de par le monde sous cette apparence jusqu'à ce qu'elle renaisse sous une forme humaine. On l'associait aussi au feu, et le mot gaélique désignant le tissu allumant les feux de la communauté à partir du feu de joie cérémoniel était le même que celui employé pour « papillon ».

Comme c'est le cas pour d'autres représentations féminines, on l'associait à la lune compte tenu de la courbure de ses ailes rappelant les croissants de cet astre en phase

ascendante et descendante ; l'art de Minos a d'ailleurs stylisé cette forme par la suite pour aboutir à la hache à double tranchant, ou *labrys.*

La Licorne

La licorne était considérée comme un animal lunaire. Elle était belle, pleine de sagesse, symbolisant pureté, douceur et protection, de même qu'elle était l'élément initiateur de la féminité. Ses descriptions sont nombreuses et variées quant à son aspect physique et à sa taille, allant de la chèvre au grand cerf, mais l'image qui s'en est imposée avec le temps est celle d'un cheval à la blancheur immaculée dont le front porte une corne pouvant être torsadée ou rectiligne et s'appelant l'« alicorne ». Celle-ci était blanche à la base, noire dans sa partie médiane et rouge à son extrémité, couleurs associées aux symboles lunaires féminins. De plus, elle avait le pouvoir de protéger et de rendre tout poison inoffensif, cette dernière faculté reflétant son pouvoir de transformation. La mythologie romaine associait la licorne à Diane chasseresse conduisant son char tiré par huit licornes.

Elle était considérée comme un animal noble, intelligent et tutélaire des autres créatures des bois, vivant seul dans les forêts profondes. Trop farouche et dangereuse à chasser en employant les moyens habituels, la seule manière de la capturer consistait à la prendre dans un piège dont l'appât était une jeune vierge parfois représentée assise, consentante et vêtue avec élégance, ou d'autrefois attachée contre son gré, nue, à un arbre. Attirée par la pureté de la jeune fille, la licorne venait poser sa tête dans son giron et se laissait capturer ou tuer. L'extrémité rouge de la corne, facteur de transformation, posée dans le giron de la vierge peut être considérée comme un symbole de menstruation, de pureté et de vie sexuelle naissante.

Chez la vierge, l'animal inaugurait la menstruation, lui permettant d'accéder au cycle sinusoïdal de la féminité par l'intermédiaire des phases et des couleurs de la lune. En fait, la licorne n'était pas piégée par la jeune vierge, au contraire, elle faisait à toutes les jeunes filles le présent de la féminité. En outre, à l'instar du serpent, la corne symbole phallique, peut être interprétée comme une allusion voilée au fait que la licorne était assimilée à un premier partenaire sexuel de la femme, celui qui provoque le saignement.

Elle restait inaccessible aux hommes à la chasse, car elle représentait les facultés lunaires que confère la féminité mais une fois capturée par la vierge, celle-ci pouvait la diriger sans risque puisque l'animal s'intégrait alors à elle-même.

La chasse à la licorne pourrait donc renvoyer à la quête du Saint Graal, que seules les femmes pouvaient rendre accessible aux hommes. On rapporte par ailleurs une croyance selon laquelle chaque fois qu'une licorne mourrait, un peu d'enchantement quittait ce monde. Au sein de notre société moderne, dans laquelle les facultés féminines sont étouffées, on rencontre peu de licornes, aussi est-ce peut-être le moment de les rappeler.

La Colombe

Beaucoup de divinités lunaires sont également assimilées à des oiseaux et à la colombe en particulier qui est depuis longtemps associée au féminin divin et à la lune. Elle symbolisait Ishtar, Astarte, Inanna, Rhea, Déméter, Perséphone, Vénus, Aphrodite, Isis et, plus tard, le Saint Graal. On la retrouve aussi dans l'iconographie de la Vierge Marie. Elle représentait la reine des cieux, de même que la féminité, la douceur, l'amour, la sexualité, la spiritualité, la sagesse et la paix.

Image de la clarté lunaire, elle apportait au monde sagesse et inspiration. Selon la tradition gnostique, Sophie ou la « Sagesse Sacrée » de Dieu, était représentée par une colombe dont on pensait qu'elle apportait sur la terre la lumière de la mère céleste. Au

Moyen-Age, l'art chrétien s'en servait pour symboliser le Saint-Esprit, aussi les tableaux de l'Annonciation et du baptême du Christ la représentent-ils planant respectivement au-dessus des têtes de Marie et de Jésus.

On l'associait aussi à l'Arbre-lune puisqu'elle était posée sur une de ses branches. Une image analogue se retrouve dans les peintures la montrant sur la chevelure d'une divinité lunaire. La figure emblématique de la vie régénérée pour Ishtar et Athéna représentait la colombe tenant un rameau d'olivier dans son bec et l'offrant.

Sacrées aux yeux des divinités, les tourterelles l'étaient également pour les Parques, car elles symbolisaient le rapport entre les oiseaux et les pouvoirs lunaires qu'étaient la prophétie et l'oracle. L'oracle antique de Dodona était un chêne habité par un groupe de colombes assistées de nombreuses prêtresses portant elles-mêmes le nom de « colombes ». Il était prononcé par le chant des oiseaux, le son produit par leur bruissement dans les feuilles ou par leurs battements d'ailes en vol. les tableaux représentant l'Annonciation montrent parfois une colombe tournant la tête vers l'oreille de Marie, comme si elle lui dévoilait son destin.

Cet oiseau symbolisait la facette de la lune qui dispensait vie et amour, la faculté que possède le caractère féminin de réconcilier dans l'harmonie l'âme et la conscience, l'humanité et la nature, la voix intérieure de la sagesse et l'intuition.

Le Cheval

Beaucoup de cultures considéraient le cheval et plus précisément la jument, comme le symbole des forces de la fécondité, de l'énergie vitale, de la prophétie, de la magie et des profondeurs émotionnelles et instinctuelles. En particulier, une jument blanche représentait les facultés lunaires et ses fers en forme de croissant apportaient chance et protection. Elle symbolisait l'amour, la fécondité de la terre et la maternité. En un mot, elle détenait la souveraineté. En Irlande, le cheval était intégré aux rites élevant à la royauté. On pensait par ailleurs qu'au moment des moissons, l'âme du blé adoptait l'apparence d'un cheval.

Aujourd'hui à l'occasion des parades ou des manifestations annuelles, on peut encore rencontrer l'image du cheval sous la forme de la marotte d'osier. D'ordinaire c'est un costume, souvent de couleur noire, rouge ou blanche, fait pour une seule personne.

Pour les Celtes, le cheval avait une grande importance. Ainsi la déesse équine Epona était une divinité triple représentée montant une jument, ou accompagnée de juments et de poulains, tenant une corne d'abondance, un peigne, un miroir ou un gobelet. La déesse équine galloise Rhiannon possédait une troupe d'oiseaux dont le chant pouvait réveiller les morts ou endormir les vivants, renvoyant ainsi au côté obscur de la divinité en tant que déesse de la mort et de la renaissance.

Cet animal était associé aux lacs et à la mer autant qu'à la terre. La jument symbolisait la Mère Enceinte des eaux primordiales, source de toute vie. Même aujourd'hui, on fait allusion aux blanches crêtes écumeuses des vogues comme à des « chevaux blancs ». L'eau était associée à l'autre-monde celtique, et le légendaire parle de chevaux magiques qui mèneraient les héros par-delà les mers vers cette terre fabuleuse. Les contes populaires rapportent que des chevaux magiques passaient les rives des lacs et des étendues d'eau, et que si on essayait de les monter, ils plongeaient le cavalier dans l'eau pour le noyer ou le dévorer. Dans certains contes, on pouvait identifier ces chevaux à leurs sabots et aux fers qui étaient retournés. Ces images reflètent les facettes occultes de la nouvelle lune, représentées par la mort et le transfert dans les profondeurs intérieures.

Les chevaux gardaient le pont entre les mondes visible et invisible, et ils étaient montés par les chamanes, capables d'évoluer entre les deux. On croyait aussi que c'était l'un des animaux en lesquels une sorcière pouvait se transformer.

En résumé, le cheval symbolise le cycle lunaire complet. Il représente la dynamique biologique et l'évidente fécondité des phases lunaires visibles, mais il symbolise en même temps les facultés internes, occultes, de transformation et de mort propres à la nouvelle lune.

Le Grue

C'est un oiseau qu'on n'associe pas d'emblée à la plupart des contes populaires. La mythologie grecque le considérait comme un protecteur vigilant et patient ; par ailleurs, la tradition celtique lui attribue de fortes connotations féminines. La grue d'Europe est un grand oiseau gris, au long cou blanc portant une tête noire ornée d'une éclatante calotte rouge. En tant qu'oiseau aquatique, il était en rapport avec l'autre monde et, à ce titre, on voyait en lui un animal secret, magique et doué de facultés occultes.

Le légendaire celtique associait la grue aux divinités hostiles, aux femmes âgées ainsi qu'à celles ayant soit mauvais caractère, soit des mœurs douteuses. De nombreux contes rapportent que des femmes ont été transformées en grues : en guise de punition, Sainte Colombe, en Irlande, se vit changée en reine et ses servantes en grues ; le dieu marin Mannanan possédait un sac magique fait d'une peau de grue qui avait été précédemment une femme changée en cet animal à cause de sa jalousie et Fionn, héros irlandais tombé d'une falaise dans son enfance, fut sauvé par sa grand-mère qui s'était changée en grue.

Mais on associait également cet oiseau aux morts, ainsi qu'à la fin de l'année révolue et aux changements de saison. Les contes irlandais parlent des « quatre grues de la mort », représentant les quatre fils ensorcelés d'une vieille femme qu'on appelait « la Sorcière du Temple ». Par ailleurs, le dieu Midir était accompagné de trois grues qui pouvaient retirer aux guerriers leur courage et leur aptitude au combat ; de même qu'il était de très mauvais augure d'en rencontrer une sur le chemin de la bataille. Cet affaiblissement de l'ardeur combative dont on tenait la grue responsable est l'expression de tabous analogues à ceux dont sont entourées les femmes qui ont leurs règles.

Dans tous ces contes, les femmes symbolisées par cet oiseau révèlent un comportement et des pouvoirs du même ordre que ceux attribués à celles qui se trouvent en phase prémenstruelle ou en période de menstruation. Elles sont regardées comme des êtres violents, agressifs, lubriques et susceptibles d'apporter aux hommes des catastrophes et la mort. La grue allait pourtant également de pair avec la faculté de prophétie, le passage d'un cycle à un autre, l'extase introspective et la protection tutélaire, symbolisant par là les aspects positifs des phases précitées.

La Chouette

Aux temps modernes, cet oiseau est devenu un symbole de sagesse en raison de son lien étroit avec la divinité grecque Athéna ou la déesse romaine Minerve, mais son symbolisme le plus ancien, efficacement transmis par la tradition populaire, l'associait à la mort et à la destruction. Ainsi, on pensait que le cri de cet oiseau entendu de jour ou trois nuits de suite annonçait un décès. En Ecosse, la chouette portait le nom de *cailleach,* c'est-à-dire vieille femme, assimilé à la mort et à l'hiver.

Au Pays de Galles, un puissant imaginaire sexuel s'attache également à cet oiseau, puisqu'on dit que le cri de la chouette annonçait qu'une jeune femme non mariée venait de perdre sa virginité. Dans le légendaire celte, on la retrouve dans le conte de Lleu : à partir de fleurs et de plantes, ses oncles magiciens lui réalisent une fiancée qu'ils nommèrent Blodeuwedd, c'est-à-dire « Visage fleuri » en gallois. Mais elle ne lui resta fidèle que le

temps nécessaire aux fleurs pour perdre leur parfum, avant de s'éprendre d'un chasseur qui blessa mortellement Lleu d'un coup de lance. Mais ses oncles le retrouvèrent et le guérirent. Comme punition, la fiancée infidèle fut changée en chouette et, aujourd'hui encore, le mot gallois désignant cet oiseau est *blodeuwedd.*

Blodeuwedd était une femme à l'appétit sexuel prononcé et qui suivait son instinct naturel. De bien des points de vue, l'infidélité n'était pas son fait, mais celui des hommes qui voyaient en elle la réalisation potentielle d'attentes irréalistes. Son histoire s'apparente à celle de Lilith, issue de la terre comme Adam : étant son égale, elle refusa de s'unir à lui dans la position du coït arrière et s'enfuit de l'Eden. Dès lors, elle fut assimilée à la chouette effraie, représentée avec des pattes griffues et des ailes d'oiseau. Elle était considérée comme créative, démoniaque, symbolisant l'aspect lunaire et féminin négatif, reine de l'autre-monde, porteuse de mort infantile et la séductrice nocturne des hommes. En tant que telle, elle s'identifiait à l'autre Eve, négative celle-là, c'est-à-dire à la malédiction menstruelle qu'elle introduisait dans la création par le biais du serpent.

Les deux récits montrent la vraie nature féminine qui se manifeste entre puberté et ménopause. La chouette symbolisait les pouvoirs occultes internes et la sagesse que confère le cycle menstruel, de même que la nécessaire mutation du moi intérieur précédant le renouveau.

Le Lièvre

Les lièvres puis, plus tard les lapins, représentaient la fécondité, le dynamisme biologique de la croissance, du renouveau et du plaisir sexuel, de même qu'on les associait étroitement à la lune et à ses divinités. Le lièvre était notamment associé à la déesse Oestra, qui devait par la suite donner son nom à la fête de Pâques. On la représentait avec une tête de lièvre et les animaux qui l'accompagnaient pondaient les œufs de la vie nouvelle pour annoncer la naissance du printemps - une image que nous retrouvons dans le « Jeannot lapin » pascal.

Norse, divinité lunaire scandinave et Freyja, déesse de l'amour et de la fécondité, étaient toutes deux assistées de lièvres, comme l'était Vénus, divinité romaine. On dit par ailleurs que les motifs visibles à la surface de la pleine lune tracent le portrait d'un lapin ou d'un lièvre, tandis que la tradition orientale montre que cet animal tire sa fécondité de la contemplation de l'astre nocturne.

On l'associait aussi aux facultés féminines et lunaires que sont divination, transmutation, folie inspirée et sexualité. La reine celte Boudicca élevait un lièvre pour la divination : avant une bataille et afin de prédire son dénouement, elle le lâchait de sous son manteau et observait la voie qu'il suivait.

L'association du lièvre et de la sexualité est parvenue jusqu'à nous, trouvant à s'exprimer dans le concept d'employée de boîte de nuit habillée en lapin (bunny girls). Il est possible qu'en raison de ces connotations « indésirables » l'église médiévale ait regardé le lièvre comme un animal de mauvais augure. Dès lors, on associa les lièvres aux sorcières et on ne pouvait tuer celle qui en avait pris l'apparence qu'avec un crucifix d'argent ou, plus tard, avec une arme tirant des balles fabriquées dans ce même métal.

La déesse noire

Aux temps préhistoriques, l'image de la source de vie était celle d'une divinité que l'on considérait à *la fois* comme la matrice de transformation et comme le dynamisme générateur et créateur de l'univers et de toute vie. Elle était perçue comme la force vitale permanente et invisible de l'univers ; sa manifestation physique était la création.

On observait l'expression de ces images dans le cycle lunaire. La divinité manifestée était perçue dans les trois phases lumineuses de la lune en tant que trinité : croissance-réalisation-déclin, traduisant ainsi le caractère transitoire du cycle des saisons et de la vie. La divinité non manifestée correspondait à la phase de nouvelle lune, à la matrice, à l'invisible et permanente source de vie. Les représentations ultérieures de la déesse lunaire la montraient comme une trinité au lieu d'une divinité tétramère, non parce qu'on en ignorait l'aspect occulte, mais parce qu'elle était invisible à l'œil humain, de façon identique à la phase de nouvelle lune. Elle s'identifiait à l'obscurité de l'invisible, du non-manifesté, à la source de vie porteuse de potentialités et à la pure conscience qui se profilait derrière la trinité lumineuse. Ses ténèbres symbolisaient l'essence du cycle dans sa totalité, puisque les phases lumineuses ne pouvaient être comprises, si ce n'est par comparaison à l'obscurité.

L'image de la divinité de la vie et de la mort, de l'obscurité et de la lumière perçue comme un cycle lunaire complet présentait un clivage, la déesse noire symbolisant les énergies destructrices tandis que la mort séparée de son autre aspect, positif celui-là, représentait les énergies constructives et la vie. Ainsi, l'image féminine de mort et de destruction n'était plus suivie de celle, compensatrice, du retour à la matrice universelle pour renaître, aussi le cycle lunaire vie-mort-renaissance était-il rompu. En dernier ressort, l'image du féminin divin se polarisa : d'un côté l'éclatante divinité de la vie et, de l'autre la terrifiante déesse infernale qui amenait avec elle le principe de mort irrévocable.

La puissance sexuelle intense et l'énergie destructrice éprouvées par les femmes au cours de leurs cycles menstruels fusionnèrent dans l'image de divinité guerrière assoiffée de sang. Le caractère créateur des énergies en cause fut ignoré et l'image sexuelle farouche, évoquant la folie sanguinaire s'exprima par le biais de divinités comme Ishtar, Sekhmet et Morgane. C'est alors que la mère accueillant la mort fut perçue comme maléfique, s'adonnant à la destruction absurde pour le seul plaisir de détruire. Le couple « sexe et violence » se perpétue d'ailleurs au sein de notre société moderne au travers des films et des livres, et dans les nombreux viols accompagnés de violence sexuelle. Ainsi l'image originelle dans laquelle sexualité créatrice et mort s'entrelaçaient fut atrocement déformée : si, en tant qu'élément porteur de changement, on considère l'Ange Exterminateur d'un point de vue linéaire, il est effrayant ; mais si on considère vie et mort comme un cycle perpétuel, l'Exterminateur devient la voie vers une existence et une croissance nouvelles.

La mythologie a souvent restreint le rôle des divinités soit à celui de bonne « mère génératrice de vie » soit à celui d'effrayante « déesse de la mort », mais ces images portent souvent la marque du cycle complet. Ainsi Hécate, divinité grecque de la nouvelle lune était reine des sorcières et divinités de la mort. Représentant la face cachée de la lune en fin de phase décroissante, elle était la protectrice de la divination, des rêves, de la magie, mais aussi celle de l'énergie montant des ténèbres intérieures suivies de son cortège de visions, de compulsions, d'inspiration extatique et de folie destructrice. Reine des morts, Hécate brandissait le flambeau de la régénération et de la renaissance. Dans d'autres récits, elle portait un bandeau éclatant et montrait un cœur tendre ; c'est elle qui manifesta sa compassion pour la peine éprouvée par Déméter après l'enlèvement de Perséphone.
Elle faisait l'objet d'un culte en tant que représentation triple, notamment aux carrefours où les quatre voies symbolisaient les quatre phases lunaires. Ainsi, à l'approche de l'un d'eux, trois directions possibles s'offrent à notre vue, mais la quatrième reste invisible sous nos pieds.

Athéna, divinité vierge symbolisant sagesse et intelligence, véhiculait également des images reflétant son côté ténébreux. La tête de Gorgone lui était étroitement associée puisqu'elle ornait son bouclier ou son égide. La légende rapporte que la Gorgone correspondait à Méduse, une femme à chevelure de serpents dont le regard fixe et mortel

pétrifiait les hommes. Son sang tuait ou faisait renaître, selon la veine d'où il provenait. Son visage entouré de reptiles ondulants évoquant une vulve fit d'elle un symbole de renouveau et de mort, mais aussi sexuel, régénérateur, et créateur. Athéna était également représentée accompagnée d'une chouette, évocation de la mort et de la faculté de prophétie.

On peut donc considérer Hécate et Athéna comme rassemblant, dans une certaine mesure, d'autres aspects des phases lunaires, mais symbolisées en divinité unique.

La descente d'une divinité au royaume des morts pour amener avec elle vie nouvelle et connaissance est un thème qui revient souvent dans la mythologie ; il reflète le cycle des saisons, de la lune et de la femme. Dans le légendaire grecque, Perséphone, fille de Déméter, divinité symbolisant les céréales, fut enlevée aux enfers. Sa mère, dans son chagrin, priva le monde des énergies de fécondité et de croissance jusqu'à ce que sa fille fut retrouvée. Perséphone ne pouvait réintégrer totalement le monde des vivants que si elle ne ramenait rien des enfers ; or, elle avala quelques semences de grenade, geste qui l'obligeait à retourner aux enfers une fois par an.

Perséphone, ou Coré, était la Compagne du blé en tant que graine et plante, alors que Déméter incarnait le blé lui-même. Ce récit exprime le principe unificateur du cycle lunaire, selon lequel l'enfant né de la mère est fait de la même substance qu'elle. La coupe du blé, donc sa mort, ne tue pas la graine qui permettra la repousse, mais c'est un geste nécessaire au renouveau de la vie. Aussi Perséphone, à l'instar du grain de blé, séjournait-elle aux enfers, devenant ainsi reine des morts, jusqu'à ce qu'elle renaisse au printemps.

On peut aussi voir dans sa descente aux enfers une analogie avec le cycle menstruel pour demeurer dans l'obscurité de la menstruation. Comme Eve, Perséphone cueille le fruit rouge pour s'intégrer désormais à un cycle comportant trois étapes successives : retrait, renouveau des énergies et descente aux enfers. A ce moment, au-dessus d'elle, dans le monde des vivants, Déméter rappelle les énergies de fécondité, faisant place à l'hiver, exprimant ainsi l'union existant entre le cycle féminin et celui de la Terre. Au moment de ses règles, la femme vit une phase d'intériorisation énergétique aux dépens de son investissement extérieur ; elle est plus orientée vers la conscience introspective, favorisant ainsi son évolution et sa compréhension du monde afin de réinvestir dans l'univers quotidien la connaissance ainsi acquise. Donc Perséphone et la femme en période menstruelle vivent-elles un hiver caractérisé par le retrait des énergies de fécondité. La première descente dans les ténèbres est nécessaire pour que la vierge devienne mère. Ces descentes menstruelles successives lui permettent d'accueillir à nouveau la partie la plus jeune de son être afin de revivre. Descendre chaque mois, accompagnée de Perséphone, c'est pour nous descendre dans l'enfer du subconscient afin d'approcher davantage la source de toute vie, de toute conscience, ainsi que donner un sens à la vie et la comprendre.

Le récit de *L'Eveil* suit la voie empruntée par Eve lors de sa première descente. La Dame Rouge est *l'Enchanteresse,* c'est-à-dire la belle-mère maléfique qui met fin à l'enfant en l'ouvrant aux facultés que confère la féminité. La Dame Rouge est détentrice des dons d'imagination, de magie, de transformation et d'authenticité. Dans l'obscurité, sa vue engendra chez Eve affolement, compulsion, inspiration extatique, ainsi que dynamisme énergétique et sexuel. Eve est appelée par la Mère des Ténèbres à transmuter son énergie pour créer à partir de la destruction et faire sortir la lumière de l'obscurité. Par cette descente, Eve constate l'existence de deux mondes, l'un visible et quotidien, l'autre invisible et intérieur. Comme la divinité préhistorique, elle appartient à ces deux univers et chaque mois elle évolue dans l'espace qui les sépare. Sa première descente inaugure le déroulement des cycles de renouveau qui l'accompagneront entre puberté et ménopause.

Souveraineté

Les récits légendaires celtes et, plus tard, arthuriens mettaient souvent en scène des mystiques féminins jouant le rôle de représentantes terrestres de la divinité qui incarnait la souveraineté ou le pays. En tant que Souveraineté, ces femmes pouvaient offrir la créativité, la sagesse et la royauté divine. Lors de leur mariage avec un roi celte, ce dernier se voyait conférer le droit divin de gouverner, l'autorité et l'honneur mythiquement liés à la divinité du pays.

On attendait de lui qu'il conduise son peuple et qu'il lui soit fidèle, en échange de quoi Souveraineté lui offrait les pouvoirs et la sagesse de l'autre monde. En Irlande, au cours des cérémonies du sacre royal, la Souveraineté du pays était une jument blanche et, dans la légende arthurienne, Elle prenait le triple aspect de Guenièvre.

Tout au long de ces récits légendaires, Souveraineté se montre sous la forme de nombreuses femmes dont chacune incarne un caractère lunaire (le nom gallois Gwenhwyfar signifie « Fantôme Blanc » et traduit ce caractère), de même qu'elle exprime l'une des particularités du pays et du féminin divin en prenant tantôt l'apparence d'une jeune vierge attirante, de la reine généreuse, de l'affreuse damoiselle, de la vierge ténébreuse ou tantôt celle de la vieille sorcière. Ces femmes apparaissent aux héros et aux rois en leur proposant des dons, des enseignements et en leur jetant des défis afin de défendre la cause de leur pays.

La vierge, dont la couleur est le blanc, est présentée comme la source de l'imagination qui suscite l'action. On rencontre un rôle analogue dans divers récits populaires où des vierges doivent échapper à des dragons, des monstres ou encore de malfaisantes sorcières. De nos jours, maints livres et films reprennent ce thème. Dans la légende arthurienne, Guenièvre tient d'abord le rôle de la jolie fiancée fleurie source de souveraineté pour Arthur, mais lorsqu'il la délaisse, elle devient celle de lancelot.

Son rôle de reine, dans les premiers récits, la présente en femme dirigeant la cour et soutenant la position de force occupée par Arthur. Cette reine, puissante et influente, dont la couleur est le rouge, permet au héros de relever avec succès le défi qui lui est lancé ou qui le soutient dans sa quête. Igraine, mère d'Arthur, se retire dans l'autre monde quand son rôle de souveraine temporelle s'achève ; là elle conserve une position d'autorité comme reine au Château des Vierges.

La vierge ténébreuse est introduite dans les légendes pour défier le héros de manière active, le contraignant à une attitude responsable et à s'orienter vers la connaissance de soi. Dans les mythes arthuriens, elle se présente sous l'aspect de Kundry, la magicienne, qui reproche à Peredur de ne pas poser le Problème du Graal et qui, après avoir tancé les chevaliers pour leur inaction, les talonne afin qu'ils s'activent durant cette quête. Elle est présentée comme une méchante langue qui met les chevaliers a l'épreuve et les tourmentes.

Morgane, l'enchanteresse, exprime aussi la facette de vierge ténébreuse du fait de son antagonisme à l'égard du roi Arthur ainsi que par la remise en question permanente de son mérite à être placée sur le trône. La vierge ténébreuse peut également se rencontrer sous les traits de la guerrière, compagne du héros pouvant le faire changer d'avis, investie d'un pouvoir magique et occulte, mais symbolisée aussi par le dynamisme juvénile.

La vieille femme représente également un personnage ténébreux, mais détentrice du savoir occulte et du potentiel de transformation. On la dépeint souvent sous les traits d'une femme laide et âgée muée en une belle jeune fille par l'action adéquate du héros, comme on l'a vu dans le récit de Sire Gauvain et de la Sorcière. Les traits que prend Souveraineté reflètent le cycle lunaire, donc les apparences sous lesquelles elle se présente - jeune fille, mère, vierge ténébreuse et sorcière - ne sont pas immuables et passent de l'une à l'autre.

Souveraineté, divinité de la terre, en représente la nature, le bourgeonnement énergétique printanier, la générosité hivernale où se dissimule l'éclatante beauté de la terre, et exprime également le cycle menstruel féminin dans sa traduction terrestre.

Comme la lune et les saisons, nous passons d'une phase de notre cycle à l'autre, changeons et nous transformons en harmonie avec notre nature profonde. Souveraineté, comme la terre, inspire l'humanité, lui offre sa générosité, lui reproche son inaction ou ses actes erronés et modifie notre manière d'être.

Chamane et Prêtresse

La femme, qui acquiert la connaissance de son cycle et de ses composantes énergétiques, prend aussi conscience de la vie à un niveau situé au-delà du visible. Elle possède la clé intuitive lui permettant d'accéder aux énergies de la vie et de la mort, de même que la perception de la divinité qui réside en elle et dans la terre. Cela permet non seulement l'influence réciproque de la femme et des aspects visibles, ordinaires de sa vie, mais aussi celle de la femme et des volets invisibles, spirituels de son vécu.

C'est grâce à cet état de conscience modifié menstruellement que la femme chamane et médecin, ainsi que plus tard, la prêtresse, mettront leurs facultés, leur savoir et leur rapport avec le divin au service du monde matériel et de sa communauté. Guérison, magie, prophétie, enseignement, inspiration et survie procèdent de leur aptitude à percevoir deux univers, à évoluer dans l'espace qui les séparent et à pratiquer la transposition réciproque des expériences vécues dans l'un et l'autre.

La suprématie masculine croissante au sein de la société et des sphères religieuses a conduit au déclin de la femme chamane et prêtresse, jusqu'à ce que finalement, les hommes occupent leurs positions et remplissent leurs fonctions. Le rôle de la prêtresse a été si profondément et totalement réprimé que les femmes ne jouent plus aucun rôle actif au sein de l'institution religieuse. Le statut moins formel de la femme avertie - la sage - ou de la sorcière peut perdurer dans la « clandestinité » devenant l'ultime lien avec les antiques religions matriarcales.

La sorcière du village était experte en magie de la nature, en l'art de guérir et en « communication », créant une interaction entre elle et son cycle menstruel, les saisons et son moi intuitif profond. Elle offrait son aide et ses conseils lors de la naissance et de la mort, était un facteur d'initiation et d'évolution individuelle à l'occasion des rites de passage, de même qu'elle présidait aux transes rituelles apportant à la communauté cohésion, inspiration et fécondité. Elle apportait l'équilibre de la conscience et des facultés féminines à une société et une institution religieuse dominées par l'homme. Malheureusement, ces facultés féminines étaient évidemment une menace pour l'édifice social masculin, et, au Moyen Age, les persécutions dirigées contre les sorcières ont en fait anéanti la tradition de « femme éclairée ». En conséquence, en s'en prenant à elles, les persécuteurs reconnaissaient leur pouvoir ; mais la suppression effective du statut de la sorcellerie est victime de la négation de ces facultés féminines par la société. La sorcière devint alors un objet de désunion que les livres pour enfants et la fête d'Halloween (veille de la Toussaint) présentent sous les traits d'un personnage comique. Les premières sanctions prises à leur encontre, puis l'endoctrinement ultérieur mettant l'accent sur la peur et la honte ont dissuadé les femmes d'exprimer leurs aptitudes et leurs besoins de réactualiser la tradition. Les effets directs de leurs persécutions se traduisent encore aujourd'hui, au sein de la société, par le manque d'enseignements spirituels, d'archétypes ou de traditions reconnaissant le caractère de la femme et de ses facultés, ainsi que de conseils dans leur mode d'emploi.

Le refus de nous accorder la possibilité de vivre notre spiritualité de manière active nous oblige à accepter une institution religieuse dominée par l'homme. Afin d'en prendre conscience, nous devons rester « à l'extérieur » de la religion masculine et de celle pratiquée par la majorité de la communauté - attitude difficile à adopter en raison de notre éducation et pouvant induire une forte crainte due au manque de conseils en la matière. La répression de la spiritualité féminine est un phénomène relativement récent dans l'histoire de l'humanité, mais elle s'est opérée de manière si totale que la spiritualité féminine n'a laissé de traces que dans le folklore, l'archéologie, les mythes et les légendes occidentaux, ainsi que dans le besoin de notre ressenti.

La position sociale de la femme s'étant améliorée au cours du vingtième siècle, le besoin croissant d'une spiritualité féminine s'exprimant sous une forme reconnue s'est manifesté. Aussi sous notre pression, certaines églises chrétiennes ont accepté notre accession à la prêtrise mais, bien que cette admission nous reconnaisse en êtres doués d'une conscience spirituelle, elle nie notre caractère féminin. Ainsi, le terme « femme-prêtre », employé au lieu de « prêtresse», fait de nous un « prêtre honoraire », ignorant notre caractère et nos facultés. Une femme ne peut être prêtre en raison de sa féminité, mais c'est cette *féminité* même, et la sexualité qui y est associée, qui l'unissent à la conscience du divin, aux rythmes biologiques et à l'univers. La prêtrise nous confère un rôle spirituel *reconnu,* mais rien de plus. La qualité d'être spirituel est inhérente à la nature et au corps de la femme.

L'aptitude que possède celle qui est tout à la fois une prêtresse, une sage, une chamane et une sorcière peut intervenir comme médiateur des puissances divines. Elle est l'héritage de toutes les femmes et provient de la conscience qu'elles ont d'elles-mêmes. Devenir prêtresse. C'est explorer son monde intérieur. L'image d'une femme tenant un calice n'a pas la même signification que celle d'un homme faisant la même chose, que ce fait soit reconnu sur les plans conscient ou subconscient, et c'est peut-être la raison pour laquelle les femmes vont « prendre la suite » à la tête de l'institution religieuse. Il est nécessaire de redonner vie aux deux images qui doivent être équilibrées, non antagonistes, chacune étant acceptée de plein droit. Les mythes de la femme et de l'homme ne sont pas identiques, mais ils ne sont pas indépendants l'un de l'autre *;* ils sont la trame et la chaîne complexes d'une même étoffe aux coloris harmonieux et équilibrés.

Autrefois, le caractère lunaire des femmes était reconnu comme le lien les unissant à l'univers. Son corps était le médiateur qui lui permettait de constater intuitivement que la vie, dans sa diversité, est un tissu de relations réciproques infinies, mais aussi qu'il y a continuité et non plus rupture entre le divin, la création, le cycle de la vie, de la mort et de la renaissance. Ces prises de conscience n'existent pas dans la société moderne et sont difficiles à comprendre à moins qu'elles ne soient vécues directement par l'intermédiaire du corps chez la femme et par l'intermédiaire de la femme chez l'homme. Il n'y a pas plus de place dans la société d'aujourd'hui pour les danses extatiques et l'expression de la spiritualité par la sexualité et le corps que pour la voix de la prophétie ou de l'oracle. Celle-ci est coupée des facultés que confère la féminité, ainsi que de l'inspiration et de l'empathie qui suscitent développement et compréhension, affranchissement de la peur, de la mort ainsi que l'unité esprit-corps-création et divin.

Les progrès de la femme au sein de l'« univers masculin » se sont réalisés sur le plan intellectuel au détriment de son intelligence et de sa créativité intuitives. Les archétypes et traditions qui pourraient nous guider en répondant à nos besoins et aptitudes sont absents des nouveaux domaines d'activités professionnelles et d'expériences. D'où l'importance essentielle pour nous de remédier à cette carence et de vivre un développement et une reconnaissance au sein de la société dans le respect de notre être sous toutes ses formes.

Le développement de la compréhension en chaque femme prise individuellement est important ; par conséquent, il est également important de nous guider lorsque s'opère la transition entre enfance et féminité. La société moderne a perdu la plupart de ses rites de passage, aussi est-il nécessaire de rétablir les rites d'initiation au moment de la puberté, les rites saisonniers et lunaires, ainsi que les rites de mutation à l'occasion de la mort et de la naissance pour que la société acquiert à nouveau une compréhension claire du cycle menstruel. Il faut écrire des contes et des mythes nouveaux, entonner de nouveaux chants et peindre davantage d'archétypes afin que la tradition féminine soit restaurée. Ce nouvel éveil nous réconciliera avec notre plénitude essentielle et rendra cette connaissance accessible aux générations futures dans l'espoir qu'elle ne se reperde plus jamais. Quoi qu'il en soit, et c'est le plus important, il fera dans la société une place à la femme chamane, à la sage, à la prêtresse qui rend les oracles, à la sorcière ainsi qu'à la femme médecin et spiritualiste.

Dans *L'Eveil,* Eve est reconnue comme appartenant à deux mondes et douée de la faculté d'évoluer dans l'espace qui les sépare. Vêtue du voile rouge de la menstruation, elle porte en elle la puissance et l'essence du féminin divin. Cette responsabilité est la corollaire de son éveil à l'intelligence de son être authentique. Quant à vous qui ne comprenez pas votre cycle menstruel, vous utilisez votre cycle pour excuser des problèmes de comportement. En effet, mêmes celles qui le comprennent effectivement ne peuvent accepter d'assumer une responsabilité puisque la société leur refuse l'expression de leur être véritable.



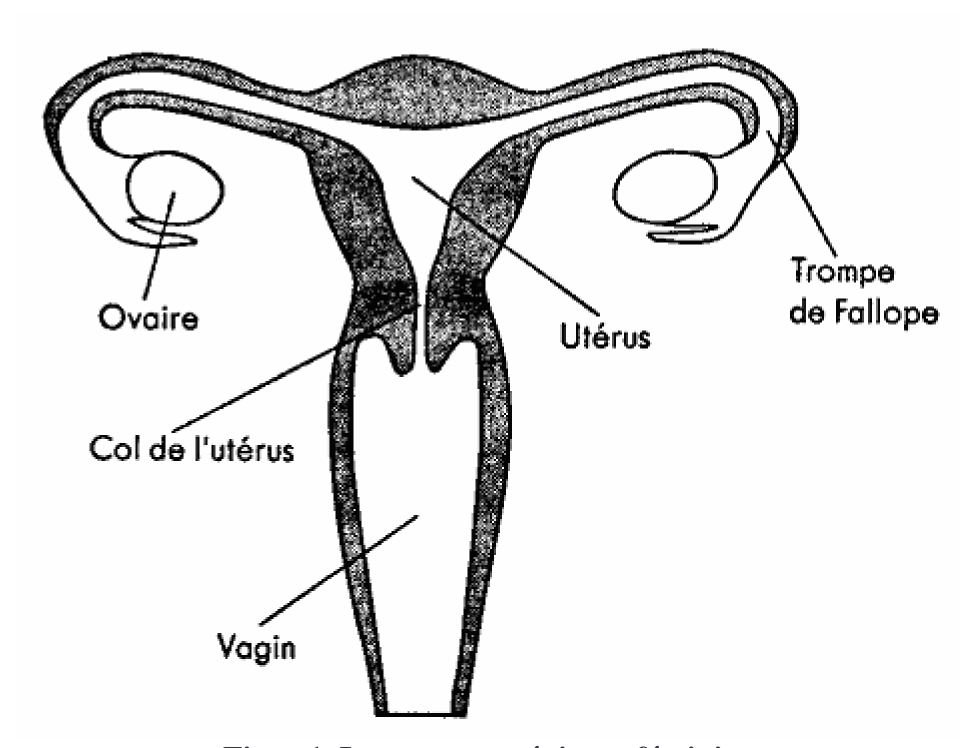
3
A la rencontre de la nuit

Le cycle menstruel

Chez la plupart des filles, la première menstruation apparaît vers douze ans et instaure un cycle d'une durée approximative de vingt-huit jours, mais pouvant varier de quatorze à plus de trente. Ce cycle fait dès lors partie intégrante de votre vie jusqu'à ce que vous atteigniez quarante-sept ans environ, à moins que vous ne soyez enceinte ou ne souffriez d'une disparition des règles (aménorrhée) due à des facteurs physiologiques.

Chaque mois, votre organisme subit une série de modifications, dont un certain nombre se produit sans que vous en ayez conscience. Parmi elles on peut citer : les équilibres hormonaux, la température du vagin, la composition et le volume de l'urine éliminée, le poids, la concentration vitaminique, la rétention hydrique, le pouls, le volume et la fermeté des seins, le taux de viscosité des sécrétions vaginales, le niveau de vigilance, la vue et l'audition, les facultés intellectuelles, le seuil de douleurs et bien d'autres. Pour que vous compreniez l'influence de votre cycle sur votre personnalité et vos facultés créatrices, il est important que vous sachiez comment votre organisme réagit.

Le cycle physiologique mensuel comporte quatre phases : préovulatoire, ovulatoire, prémenstruelle et menstruelle. Chacun des deux ovaires contient des groupes de cellules appelés follicules et renfermant des œufs immatures. Au cours de la phase préovulatoire, un follicule mûrit et libère une hormone : l'œstrogène, qui stimule les seins et la paroi utérine (figures 1 et 2).



Figue 1. Les organes génitaux féminins

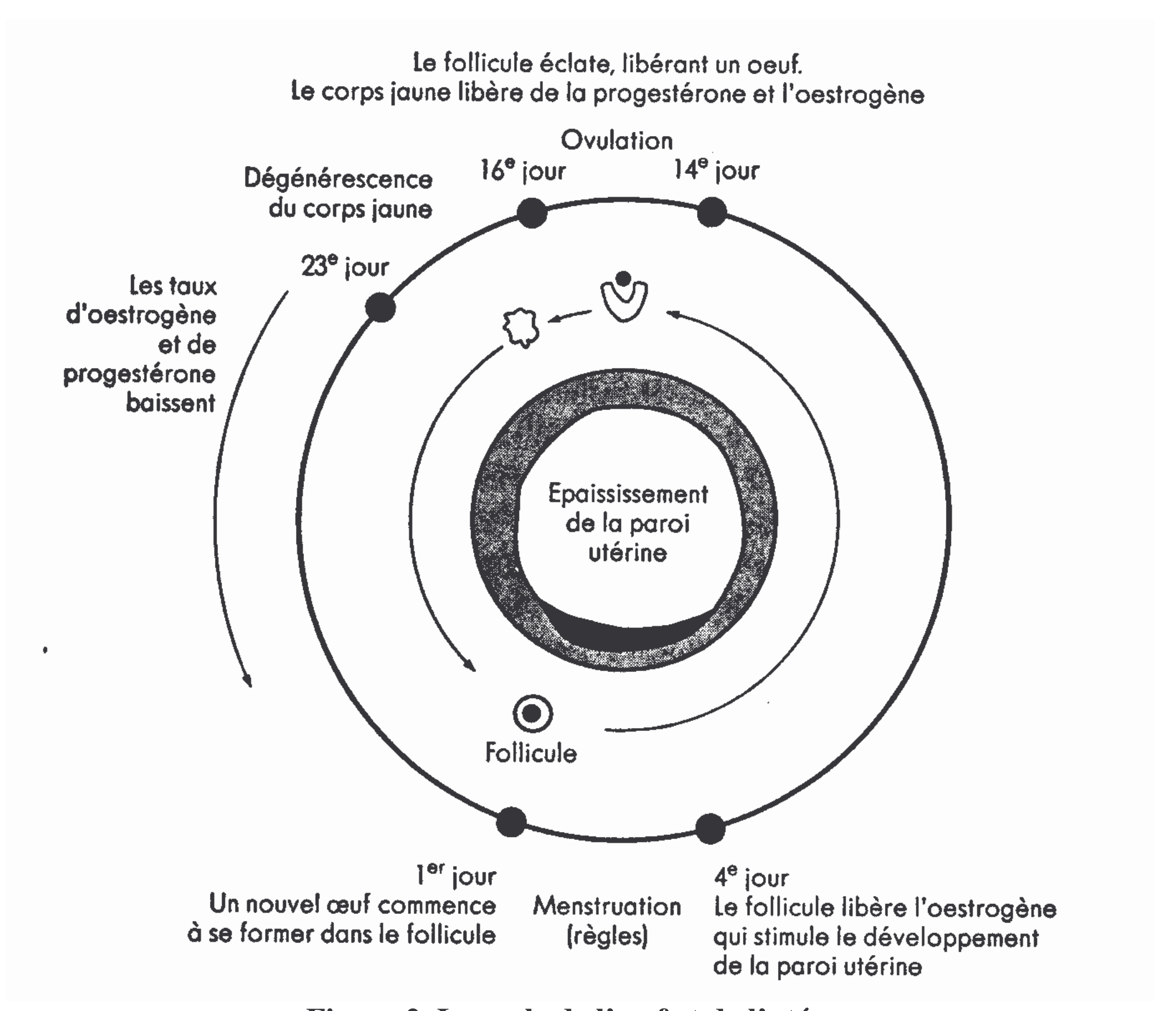


Figure 2. Le cycle de l'œuf et de l'utérus

Vers le quatorzième ou le seizième jour du cycle, le follicule éclate libérant un œuf ; c'est la phase ovulatoire. A ce moment, vous constaterez, du moins chez certaines d'entre vous, l'apparition de symptômes physiques spécifiques, parmi lesquels : une douleur dans la région pelvienne, des pertes intermenstruelles (appelées aussi règles de quinzaine), une éruption de boutons, une tension ou une augmentation du volume des seins, une envie impérieuse de nourriture. Après l'ovulation, le follicule devient un « corpus luteum » ou « corps jaune » qui libère de la progestérone et de l'œstrogène. La progestérone prépare la paroi utérine à la fécondation.

S'il n'y a pas de fécondation, le corps jaune dégénère progressivement, de même que les taux de progestérone et d'œstrogène baissent au cours de la phase *prémenstruelle.* Enfin, la paroi utérine commence à se désagréger, c'est le début du *saignement menstruel.*

Les modifications émotionnelles et physiologiques apparaissant en phase prémenstruelle commencent aujourd'hui à être admis par les médecins, juristes, juges et employeurs. Cependant, la variété des symptômes est si grande qu'ils vous affectent à des degrés divers. Les plus courants sont les suivants : dorsalgies, évanouissements, migraine, envies impérieuses de sucre; tension et gonflement mammaires, cystite, crampes, rétention. Hydrique, fatigue, manque de concentration, allergies, irritabilité, instabilité d'humeur, hostilité et dépression. En fait, entre puberté et ménopause, vous êtes très nombreuses à plus ou moins les ressentir.

On peut mettre en œuvre beaucoup de moyens d'ordre physiologique pour soulager ces symptômes ; cela va de la prise de vitamines et d'oligo-éléments dans l'alimentation à l'aromathérapie en passant par le massage, mais aucun d'eux ne met à profit le lien

subconscient qui vous unit déjà à votre utérus. Ces moyens matériels ont tendance à traiter la menstruation comme un état pathologique organique, indépendant du psychisme. Mais si nous vous donnons la possibilité d'acquérir une compréhension profonde de votre cycle, d'accepter vos modifications physiques ainsi que le fait d'être fidèle à votre nature spécifique, alors vous retrouverez un cycle équilibré.

Cela ne signifie pas que vous devez vous abstenir d'employer les méthodes dont vous disposez pour soulager tous symptômes physiques et que vous devez cesser de les combattre pour vous résigner à les supporter comme partie intégrante de vous-même. Ce n'est évidemment pas toujours facile à réaliser quand vous supportez une forte déprime prémenstruelle ou que vous êtes pliée en deux par la douleur des règles !

Bien que ces modifications physiologiques commencent à être plus largement comprises et étudiées au sein de la société, les changements intérieurs, profonds, qui se produisent sur les plans sexuel, spirituel et créatif sont, en majorité, encore délibérément ignorés. Comme on l'a déjà fait observer, le cycle lunaire et le cycle menstruel sont en étroite corrélation, puisque votre organisme réagit aux phases lunaires, mais le cycle de la lune n'en est pas seulement le calendrier, il est aussi l'indicateur des modifications de la conscience physique et psychique.

La durée moyenne du cycle lunaire synodique[1] est de vingt-neuf jours, douze heures et quarante-quatre minutes. Pendant la période de nouvelle lune, sa face éclairée tourne le dos à la terre puis, quelques jours plus tard, la lune ascendante devient visible et son croissant s'agrandit progressivement pour atteindre la taille d'une demie lune visible au zénith lorsque le soleil se couche. Puis, la lune gagne en luminosité jusqu'à ce qu'elle soit pleine et se lève au moment où le soleil disparaît. Après sa phase de plénitude, elle perd de son intensité jusqu'à ce qu'elle se lève en même temps que le soleil.

Il y a action réciproque entre vous et le cycle lunaire selon l'un des deux modes suivants : votre menstruation coïncide soit avec la phase de pleine lune, soit avec celle de la nouvelle lune. Mais la durée de votre cycle menstruel peut ne pas coïncider exactement avec celle du cycle lunaire ; elle peut s'allonger ou se raccourcir de telle sorte que les règles surviennent chaque mois à peu près au moment de la pleine ou de la nouvelle lune.

Afin de mieux comprendre les changements qui se produisent en vous sur le plan créatif, il vous faut étudier les quatre phases de votre cycle menstruel et de chaque lunaison. Il est toutefois important que vous présentiez en premier lieu les informations recueillies chaque mois sous une forme utilisable pour la recherche de profils-types.



EXERCICE 2 - ETABLISSEZ VOTRE JOURNAL

Pour l'établissement de votre journal, il est nécessaire que vous ayez procédé à j'observation des phases lunaires citées plus haut. Maintenant, commencez à observer aussi les phases et positions réelles de la lune dans le ciel. Si possible, sortez pour ressentir la façon dont la luminosité de chaque phase lunaire influence votre émotionnel et votre intuition. Essayez d'imaginer les dominantes énergétiques féminines correspondant à chacune d'elles et pouvant prendre la forme d'antiques divinités, de femmes que vous considérez comme des archétypes de chaque phase, d'une musique, d'animaux, de saisons ou encore de motifs abstraits.



[1] NdT: la révolution synodique est le temps que met une planète pour revenir en conjonction avec le Soleil.

Le cadran lunaire

Quand vous aurez recueilli des informations sur votre cycle pendant quelques mois, vous constaterez leur importance et la difficulté à les classer. Mais le *cadran lunaire* est un procédé simple vous permettant de comparer les observations mensuelles et de les résumer afin d'obtenir un profil général de votre cycle. Ce concept de cadran lunaire est né de l'idée que Pénélope Shuttle et Peter Redgrove ont proposé les premiers, dans leur ouvrage intitulé *The Wise Wound* (La marque de sagesse).

Le premier mois, commencez par tracer un grand cercle sur une feuille de papier que vous diviserez en autant de jours qu'en comporte votre cycle, puis tracez des rayons reliant chaque division au centre. Indiquez les dates du calendrier à l'extérieur du cercle et les numéros indiquant les jours de votre cycle à l'intérieur. Enfin, dans les secteurs correspondants, représentez les phases lunaires (figure 3).

Passez en revue les informations recueillies journellement et inscrivez les détails suivants (s'ils ont été observés) en face des secteurs correspondants, mais rédigés sous forme de notes, comme ci-après :

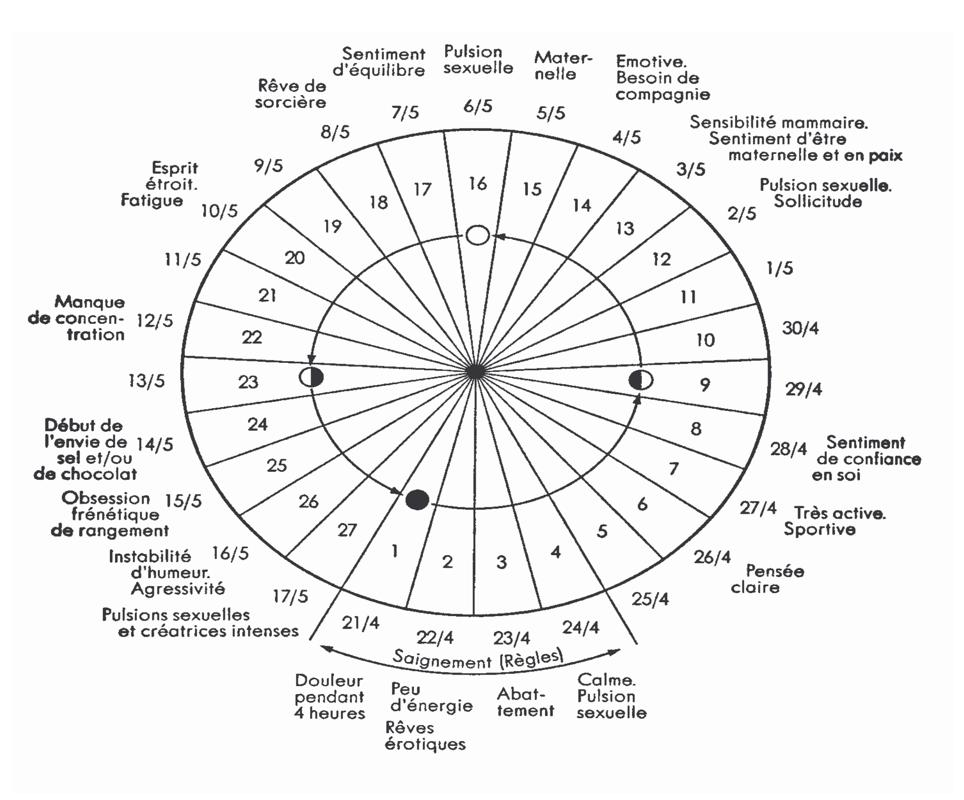


Figure 3. Le cadran lunaire

1. ***Niveau énergétique*** - dynamique, sociable, abattue, en retrait.
2. ***Etat émotionnel***- Paisible, harmonieuse, en colère, irritable, aimante, magnanime, maternelle, intuitive, médium.
3. ***Santé*** - Fatigue, qualité du sommeil, envies alimentaires, modifications physiques.
4. ***Sexualité*** - Active, passive, érotique, sensuelle, exigeante, agressive, inexistante, aimante, empreinte de sollicitude, luxure.
5. ***Rêves*** - D'actes sexuels, de présence d'hommes et de femmes, d'apparition de couleurs vives, d'animaux, évocateurs du cycle menstruel et de la magie, prémonitoires/médiumniques et répétitifs.

6. ***Extériorisation*** - Créativité, activités sportives, confiance en soi, sens de l'organisation, concentration, faculté d'adaptation, manière de s'habiller.

On risque d'aboutir à un schéma assez encombré, mais vous pouvez le simplifier en groupant les jours comportant des informations analogues. En procédant de même pour chacun des mois suivants, vous devriez voir apparaître certains profils caractéristiques. Les correspondances ne seront pas précises, mais vous constaterez qu'à l'approche de certains jours, vous percevez des orientations énergétiques ou des modifications physiques analogues, de même que vous faites des rêves se ressemblant avant l'arrivée de vos règles ou de votre ovulation. Résumez cela dans un cadran lunaire unique. Si vous avez du mal à discerner des correspondances entre cadrans lunaires de mois différents, continuez à prendre des notes pendant quelques temps encore. Dans ce chapitre, vous trouverez un passage intitulé « le cadran lunaire et la vie quotidienne » qui vous fournira des indications relatives à ce qu'il faut rechercher.

Comme nous l'avons déjà dit, les fiches du journal et les cadrans lunaires qui en découlent ont pour but de constituer une étude thématique permanente vous permettant de rester « en Prise », pourrait-on dire, avec votre cycle au fil des ans et d'une manière si étroite que vous n'aurez plus qu'à noter les faits inhabituels pouvant évoquer une modification. Hormis l'enregistrement des analogies présentées par le rythme des modifications physiques au fil des mois, vous remarquerez aussi la répétition de certaines périodes marquées par des dominantes énergétiques émotionnelles, créatrices et sexuelles.

La mythologie et le légendaire considèrent les flux énergétiques du cycle menstruel féminin comme un rythme à quatre temps reflétant les phases lunaires. Ainsi, la période *Vierge* et celle de la lune croissante correspondent à la phase comprise approximativement entre la fin des règles et l'ovulation. A ce moment, les dominantes énergétiques sont analogues à celles d'une jeune fille, c'est-à-dire génératrices, dynamiques et tournées vers l'inspiration. La période *Mère* et celle de la pleine lune représentent la phase ovulatoire. Ainsi les dominantes énergétiques de la maternité et celles de la phase Mère trouvent leur analogie dans l'aptitude à nourrir, à entretenir la vie et à donner le pouvoir. Les énergies créatrices intérieures de la Mère surgissent pour donner naissance à une vie nouvelle.

La diminution progressive de la luminosité de la phase d'obscurcissement de la lune décroissante reflète le retrait de l'énergie physique entre l'ovulation et les règles, de même que l'intensification de l'activité sexuelle, de la créativité, de la magie, des énergies intérieures destructrices et de la conscience féminine. Ces énergies s'incarnent dans le folklore sous les traits de sorcières, d'enchanteresse, de vampires, de séductrices, sans oublier ceux de belle-mères maléfiques. Dans *La* Femme *lunaire,* le terme Enchanteresse a été choisi pour qualifier la phase de votre cycle qui permet de désigner la femme de n'importe quel âge entre puberté et ménopause, possédant le pouvoir magique et sexuel de créer ou de détruire. L'image de Merlin enseveli et piégé, privé de ses connaissances magiques par la belle et lascive Ninne, traduit ce pouvoir. Au cours de la phase dite *Enchanteresse,* les énergies créatrices qui autrement donneraient naissance à un enfant sont libérées pour s'exprimer sous une autre forme aux yeux du monde.

La nouvelle lune et la Sorcière Noire représentent la phase des règles. La *Sorcière* personnifie les énergies physiques féminines retirées du monde extérieur et l'introversion de sa conscience vers le monde intérieur de l'esprit. Pendant cette période, les énergies créatrices internes sont en formation dans la pensée pour faire naître une vie nouvelle et une descendance conceptuelle.

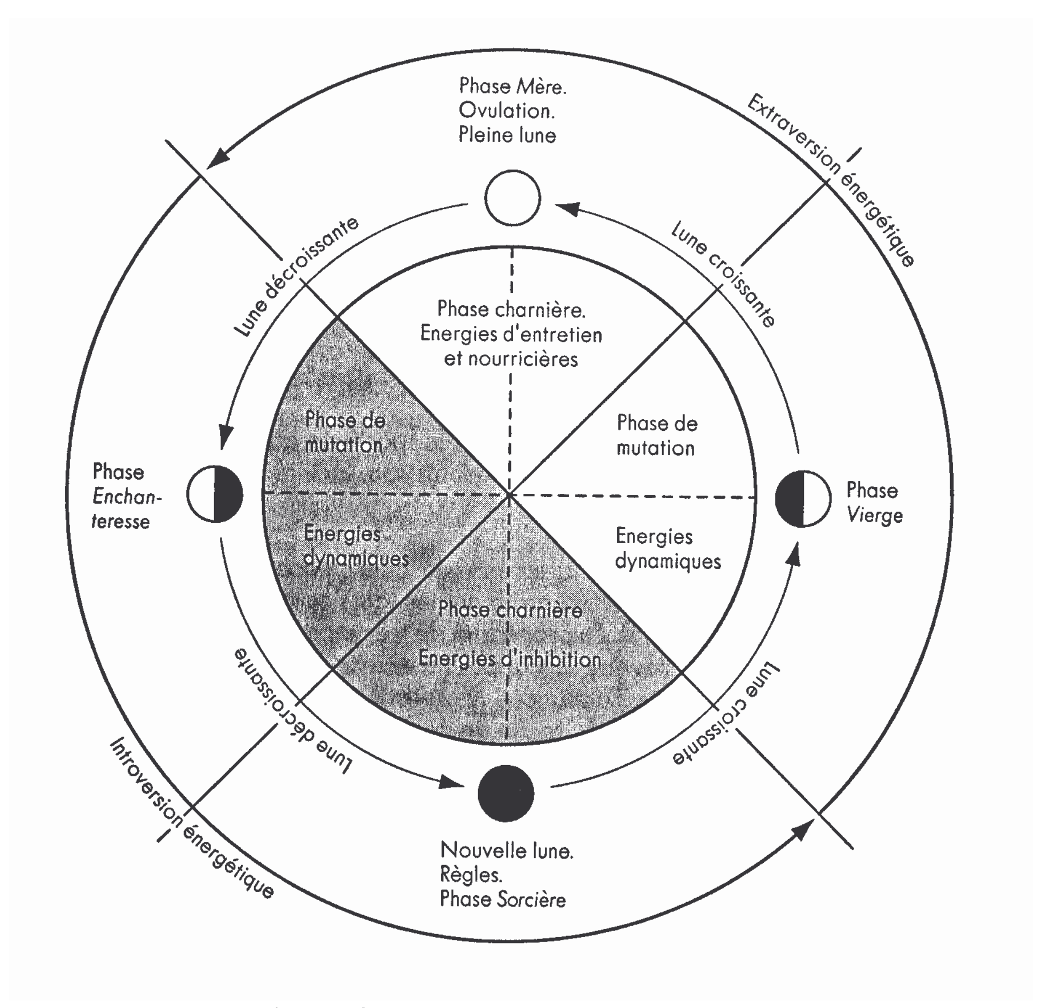


Figure 4. Le cycle de la lune blanche

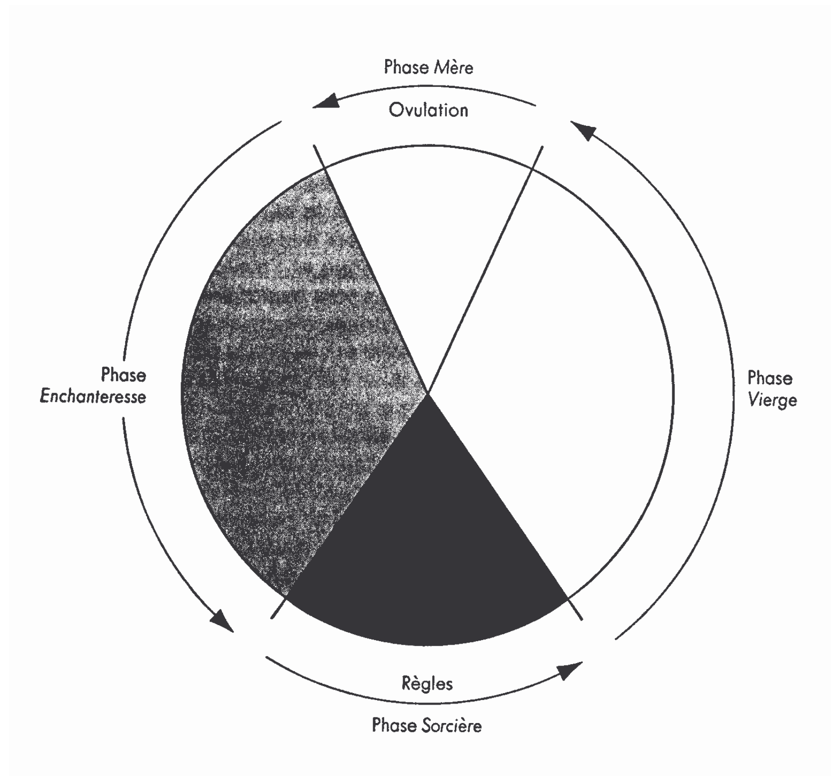


Figure 5. Exemple du cycle féminin

Les phases croissantes et décroissantes sont des périodes de mutation correspondant à celles de la « Vierge » et de *l'Enchanteresse*, de même celles de la pleine et de la nouvelle lune sont des périodes charnières correspondant à celles de la *Mère* et de la *Sorcière*. Celle de la *Vierge* coïncide avec la facette de votre nature caractérisée par l'ascension vers la lumière et l'extraversion, tandis que celle de *l'Enchanteresse* la traduit par un mouvement descendant vers l'introversion, le non-exprimé, l'intériorisé. La phase *Mère* équilibre extraversion énergétique et expression intériorisée de l'amour, tandis que celle de la *Sorcière* équilibre tranquillité du monde intérieur et gestation d'un nouveau cycle « en instance » (figure 4). Bien que cette figure soit divisée en quatre parties égales pour les besoins de l'exposé, le cadran lunaire réel féminin prendra plus probablement l'aspect de la figure 5.

Par ailleurs, bien que le cycle se décompose en quatre, la limite entre deux phases consécutives n'est pas aussi nette que le montre la figure ; au contraire, il y a fusion naturelle entre la première et la seconde à la faveur des courants énergétiques du cycle menstruel qui s'interpénètrent comme dans un « fondu-enchaîné » cinématographique. Dans les contes populaires, ce concept s'est traduit par les mutations magiques de femmes en animaux, de personnes âgées en jeunes filles, de jeunes filles en femmes et de ces dernières en vampires. Le rythme lunaire tétraphasique est l'image la plus simple qu'on puisse donner du cycle menstruel, mais certaines d'entre vous pourront constater que le leur s'exprime selon un modèle plus complexe.

Les orientations énergétiques Vierge

Elles sont caractérisées par le dynamisme et le rayonnement. La phase *Vierge* est une période pendant laquelle vous vous affranchissez du cycle reproducteur en vous appartenant totalement. Vous acquérez une confiance en vous, une sociabilité et faites face sans difficultés aux incidents agaçants et irritants de l'existence. Par ailleurs, votre détermination, votre ambition et votre concentration grandissent. Enfin, vous faites preuve d'une plus grande puissance de travail. C'est le moment de faire démarrer de nouveaux projets. Votre sexualité se ranime, prend un nouveau départ, c'est une période de plaisir et de joie. Tout votre être exprime l'enthousiasme envers le monde extérieur et votre volonté de croquer la vie à pleines dents !

Les orientations énergétiques *Mère*

Elles commencent à se manifester à peu près au moment de l'ovulation et se définissent par le rayonnement dont la fréquence est différente de celle du rayonnement *Vierge*. La phase Mère est marquée par la disparition de la perception du moi dans la période préparatoire au désintéressement caractérisant la maternité. A vos yeux, vos besoins personnels perdent de leur importance, vous faites preuve de sollicitude, tout en rayonnant l'amour et l'harmonie. Votre sexualité s'épanouit dans le vécu d'un amour profond et partagé. A ce moment, vous pouvez assumer des responsabilités, nourrir et créer de nouveaux projets ou concepts tout en apportant votre appui à ceux qui sont déjà en cours de réalisation. Vous constatez souvent que vous attirez les autres et qu'ils se tournent vers vous en quête d'une aide ou d'un appui.

Les orientations énergétiques *Enchanteresse*

Elles émergent lorsqu'un œuf a été libéré, mais non fécondé. A ce moment, vous commencez à vivre sur le versant interne de votre être. Vous prenez conscience des

mystères fondamentaux de la nature et votre pulsion sexuelle se renforce, mais vous vous rendez également compte de la magie et du pouvoir que vous détenez, tout comme de l'effet qu'il produit sur l'homme. Ces énergies sont parfois dévorantes et, lorsqu'elles sont libérées, s'expriment par une créativité formidable et débordante. A l'approche de la phase *Sorcière,* vous vous montrez intolérante à l'égard des banalités de l'existence tandis que dans le même temps, votre intuition et vos facultés oniriques s'accroissent.

Les orientations énergétiques Sorcière

Leur manifestation est vécue au moment de la menstruation comme un approfondissement de la conscience interne caractéristique de la phase *Enchanteresse.* Les énergies deviennent inhibitrices et intuitives ; elles ne s'orientent plus vers l'extériorisation, sauf dans le cas de vision extatique se manifestant par des accès sporadiques. L'interaction entre vous et vos rêves s'intensifie ; vous avez le sentiment de participer à la nature dont vous reconnaissez intuitivement la texture fondamentale.

Vous portez simultanément une part des énergies de lumière et de ténèbres. Ainsi n'y-a-t-il pas de limites bien définies entre phases consécutives ; chacune d'elles correspond à un glissement progressif d'une orientation énergétique à une autre. Comme la *Vierge* et *l'Enchanteresse*, vous renfermez la lumière et les ténèbres en quantités variables et, comme la *Mère* et la *Sorcière*, vous portez le germe de la menstruation et de l'ovulation. Avec la libération de l'œuf dans la phase *Mère*, débute le processus qui conduit à la menstruation et à la désagrégation de la paroi utérine ; pendant la phase *Sorcière* commence la maturation de l'œuf suivant en prévision de l'ovulation. On retrouve le germe de lumière au sein des ténèbres et celui des ténèbres au milieu de la lumière dans le symbole du yin et du yang, considérés comme dans un courant énergétique passant de l'un à l'autre (figure 6).

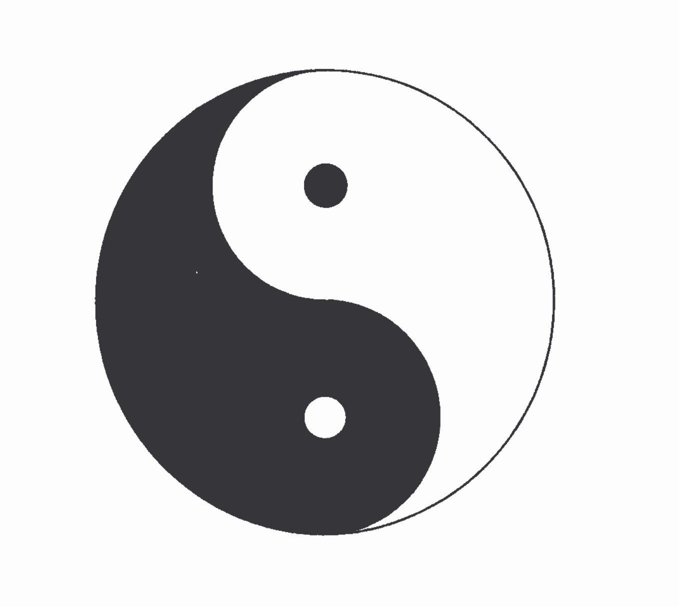


Figure 6. Le symbole du yin et du yang

Vous constaterez peut-être que votre cycle présente des subdivisions plus nombreuses. Aussi, en identifiant en vous chaque phase et en lui attribuant un symbole caractéristique de référence, vous pourrez commencer à comprendre et à réveiller de nouveau tous les aspects de votre être.

Les règles ont tendance à survenir à peu près au moment de la pleine ou de la nouvelle lune. L'ovulation qui se produit en phase de pleine lune correspond au cycle de la Lune Blanche, que fêtent la plupart des religions et rites rendant un culte à la fécondité.

La vôtre et celle de la pleine lune coïncide dans le temps, offrant les meilleures conditions pour que vous exprimiez vos facultés créatrices par le biais de la conception. Le cycle de la lune Blanche est ainsi devenu celui de la « Bonne Mère », seul aspect de la féminité admissible aux yeux de la société patriarcale.

Or, le cycle découlant de l'ovulation est moins tolérable au moment de la nouvelle lune. La pleine lune, souvent tachée de sang rouge, monte dans l'atmosphère plus dense à l'horizon ; ainsi le cycle de la lune Rouge s'installe-t-il au moment où les règles coïncident avec la pleine lune. Votre cycle passe toujours par des phases successives symbolisées par la *Vierge*, la *Mère*, *l'Enchanteresse* et la *Sorcière*, mais elles sont décalées de 180° par rapport à celles de la lune (figure 7). D'où une ovulation qui se produit au moment de la pleine lune, période marquée par la libération des énergies créatrices accompagnant l'augmentation de la luminosité lunaire.

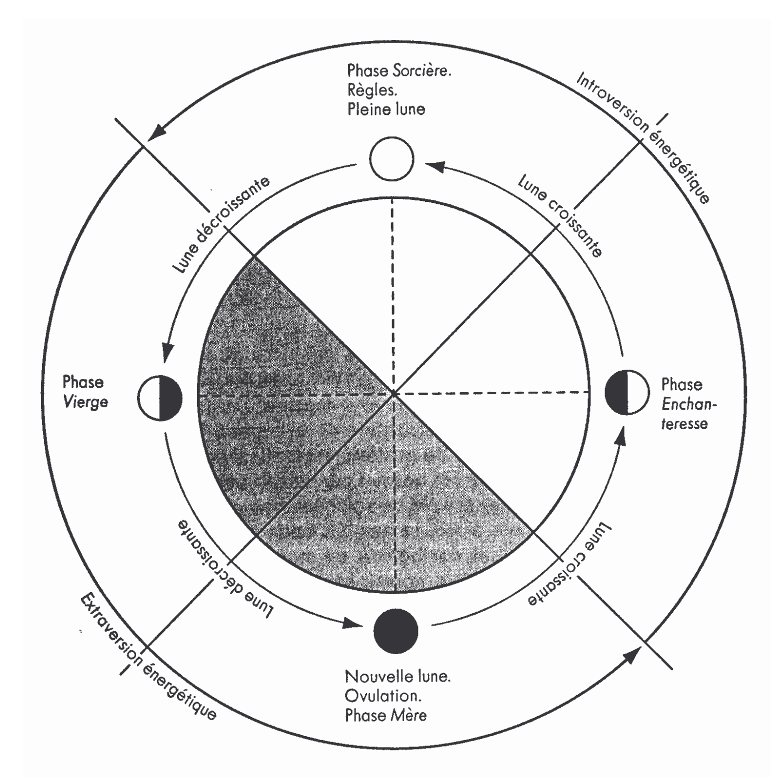


Figure 7. Le cycle de la lune rouge



EXERCICE 3 - ANALYSEZ VOTRE CADRAN LUNAIRE

Etudiez votre cadran lunaire récapitulatif - celui qui synthétise les informations fournies par les autres - et notez-y le moment où, dans votre cycle, les différentes orientations énergétiques semblent se manifester. Vous constaterez peut-être qu'au début vous n'avez conscience de vivre que certains états énergétiques. En effet, les énergies qui les caractérisent résident encore en vous, mais des influences extérieures comme le stress et l'épuisement, ou encore une rupture du lien intuitif entre corps et pensée peut faire qu'il

vous est difficile d'en prendre conscience. Un conseil : servez-vous de quatre crayons de teintes différentes pour colorer les jours correspondants aux états énergétiques dont vous êtes conscients. Au fil des mois, à mesure que vous acquérrez une conscience plus grande de votre cycle, vous réaliserez un cadran lunaire coloré qui deviendra la clé de votre cycle menstruel.



Le cycle de la Lune Rouge montre que l'expression des énergies n'est plus tournée vers la procréation et le monde physique, mais vers le développement intérieur et son langage. Considéré par les hommes comme investissant la femme d'un pouvoir plus étendu et plus difficile à contrôler, ce cycle est devenu celui qui s'est incarné ultérieurement dans la « femme maléfique », la séductrice, la sage ou l'horrible sorcière, dont la sexualité servait d'autres buts que la pérennité de la descendance.

les femmes, dont le cycle était synchronisé avec celui de la Lune Rouge, étaient - dit-on - enfermées ensemble et tenues à l'écart des rites et cérémonies pratiqués par celles qui étaient en période d'ovulation. Elles rappelaient que l'éclatante luminosité de la pleine lune avait un corollaire : sa face cachée.

Les deux types de cycles expriment les énergies féminines et aucun des deux ne confère à la femme plus de pouvoir - ou n'est plus « convenable » - que l'autre. Vous constaterez, au cours de votre existence, qu'en fonction de la situation dans laquelle vous vous trouvez, de vos ambitions, des émotions que vous ressentez et des buts que vous poursuivez, vos cycles successifs oscillent entre deux orientations à dominantes respectives Lune Rouge et lune Blanche.

Vers la conscience de soi

Dans la mesure où elles se traduisent par un écoulement sanguin, les règles sont l'un des sujets les plus tabous de notre société. Si ce saignement entraîne une gêne dans votre comportement, il est intéressant que vous notiez votre réaction afin de découvrir pourquoi vous y réagissez de cette manière. Comment percevez-vous le sang qui tache vos vêtements ? Pouvez-vous toucher ce sang ? Que ressentez-vous si votre partenaire le voit ? Utilisez-vous des tampons ? Comment vivez-vous les autres jours du mois ? Savez-vous à quel moment les femmes de votre entourage ont leurs règles et connaissez-vous leurs cycles ?

D'autre part, demandez-vous : combien de femmes ont-elles vraiment conscience que cet écoulement représente autre chose qu'une fonction physiologique mensuelle, contrariante, sale et se mettant en travers de l'existence ? Aujourd'hui, vous êtes un pourcentage important à employer chaque mois des tampons améliorant ainsi votre « vie active normale » sans craindre les taches ou les bosses vestimentaires disgracieuses et vous donnant la possibilité de pratiquer la natation, la gymnastique et toutes sortes de sports. le tampon vous apporte une liberté de mouvement que n'autorise pas la serviette périodique, mais il diminue la sensation réelle d'écoulement sanguin. Donc, à moins qu'un syndrome prémenstruel perturbé ou des règles douloureuses ne vous contraignent à une conscience aiguë de votre cycle, vous pouvez l'oublier jusqu'au changement de garniture.

Le stigmate social s'attachant à cette période provient de ce que cet écoulement *est incontrôlable.* S'il se produit librement vous pouvez l'empêcher puisqu'il a le même caractère inéluctable que les états énergétiques de la menstruation. Ce qui devrait être un symbole naturel à la beauté du cycle menstruel est devenu un stigmate rappelant à la

société votre côté incontrôlable et non restrictif dès lors considéré comme inférieur et avilissant. L'usage de tampons empêche la manifestation visible des règles et, en fait, s'oppose à son accueil favorable.

Cela ne veut pas dire que vous devez renoncer à l'emploi des tampons si vous les utilisez, mais que vous devez vous ménager un moment afin de prendre conscience des sensations induites par cet écoulement et vous offrir ainsi l'occasion de l'accueillir dans votre vie quotidienne.



EXERCICE 4 - VIVEZ SANS TAMPON

Si vous employez des tampons, ménagez-vous un créneau pendant lequel vous laisserez les règles s'écouler naturellement afin d'en éprouver les sensations, en utilisant des serviettes périodiques ou en fabriquant à partir de morceaux de tissu écru, de mouchoirs en papier ou de coton hydrophile. Cela vous donnera l'occasion d'employer des matériaux recyclables. Pour des raisons pratiques, procédez ainsi lorsque vous serez en congé ou qu'aucune obligation ne vous obligera à courir à droite ou à gauche, étant donné que les sensations produites par l'écoulement sanguin ne deviennent perceptibles qu'en fonction de la manière dont vous vous déplacez, dont vous vous comportez ou dont vous vous acquittez des tâches quotidiennes. Notez vos expériences dans votre journal et comparez-les au passage intitulé « Le cadran lunaire et la vie quotidienne », situé plus loin dans ce chapitre.



Conscience intérieure

Le cadran lunaire est le reflet du cycle menstruel en termes d'états émotionnels, de santé, de sexualité et de créativité. Une fois que vous avez appris à le connaître objectivement, il vous faut apprendre son langage intérieur pour qu'il puisse y avoir interaction entre vous et ses composantes énergétiques. En effet, votre cycle menstruel est sujet à l'influence de nombreux facteurs parmi lesquels on peut citer : les pertes pondérales excessives, les médicaments, une pathologie quelconque, de l'anxiété, des chocs ou stress. Alors, et en particulier lors de ce dernier cas, vous constaterez souvent que votre cycle subit des changements tels que retard des règles, modification du volume sanguin éliminé, douleur menstruelle accrue ou gêne, en conséquence, l'utérus et le cycle menstruel réagissent à votre état psychique. Il peut aussi voir son orientation énergétique modifiée par rapport à la lune en fonction de la manière dont vous considérez votre vie et sa réussite.

A l'inverse, en fonction des sécrétions hormonales, votre cycle menstruel peut avoir un effet spectaculaire sur vos aptitudes physiques, ainsi que sur votre énergie créatrice et sexuelle. La liaison entre vous et votre utérus n'est pas à sens unique, aussi pouvez-vous intervenir consciemment dans la manière dont elle se fait et cela par le biais de votre subconscient. Vous pouvez aussi provoquer sa déformation, entraînant ainsi une souffrance caractérisée par la haine des conséquences physiologiques, ou le ralentissement du courant et de l'expression des composantes énergétiques de votre cycle, sans oublier les aspirations du corps. A son tour, cette souffrance induit une déformation plus prononcée de la liaison femme-utérus, aboutissant en dernier ressort à un phénomène de boucle de rétroaction auto-entretenue. Afin de rompre ce cercle vicieux et rétablir une liaison non déformée,

positive, vous devez acquérir la conscience intérieure de votre utérus, apprendre à connaître et à accueillir son caractère cyclique et énergétique.

En dehors des règles et des grossesses, le meilleur moyen de prendre conscience de votre utérus et de l'influencer consiste à employer l'imagination, la visualisation et la pensée. Les exercices proposés plus loin sont destinés à cet éveil ainsi qu'à instaurer une relation interne entre lui et vous. Une fois que ces exercices correspondront à votre vécu, un lien sera établi vous permettant de pratiquer cette visualisation aux moments difficiles de votre cycle et permettant à votre subconscient de vous ouvrir à la signification des règles

Vous constaterez qu'il est plus facile de pratiquer ces séances de visualisation proposées plus loin, si vous les enregistrez sur cassette audio. Lorsque vous enregistrez, veillez à lire lentement, en prenant votre temps pour bâtir mentalement le scénario afin de laisser la place à l'interaction entre vous et la scène visualisée.



EXERCICE 5 - PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE UTÉRUS

Il a pour but d'établir un lien conscient entre votre utérus et votre psychisme. Ainsi il peut être réactivé à n'importe quel moment de la journée ou de votre cycle. En reconnaissant que le psychisme est lié et réagit aux modifications de l'utérus et que la réciproque est vraie, ce lien devient un instrument vous permettant d'accueillir et d'intégrer dans votre vie des symptômes tels que cycles irréguliers, règles douloureuses ou tension prémenstruelle.

Il n'est pas nécessaire d'exécuter l'exercice suivant. Conçu pour prendre conscience de votre utérus, dans une pièce calme, éclairée aux chandelles, bien que cela donne un caractère particulier à la première rencontre. Votre utérus est votre compagnon permanent. Alors ne le désavouez pas quand vous travaillez, que vous faites les courses ou n'importe quoi d'autre !

Asseyez-vous confortablement dans une pièce calme. Si vous n'avez aucune expérience préalable de la visualisation, vous pouvez soit vous asseoir sur une chaise à dossier droit mains posées sur les cuisses et tête légèrement inclinée en avant, soit vous allonger sur le sol, bras et jambes légèrement écartés, la tête reposant sur quelque chose de mou. (Le risque dans cette position est que vous ayez tendance à vous endormir).

Commencez par fermer les yeux et par détendre votre corps. En expirant, imaginez que toutes les tensions et soucis du quotidien vous quittent pour aller se perdre dans le sol sous vos pieds qui doivent alors ressentir une sensation de pression. Laissez cette conscience remonter le long de votre corps, en intégrant successivement vos pieds et vos jambes, vos bras et vos mains, vos épaules et votre visage ainsi que votre rythme respiratoire. Enfin, réalisez que votre corps forme un tout

Ramenez ensuite votre attention au niveau de votre utérus. Puis visualisez-le mentalement au centre de votre abdomen, encadré par les trompes de Fallope situées de chaque côté et les ovaires à chacune de leurs extrémités, et considérez-les l'un après l'autre. Vous constatez, au début. Une sensation croissante de tension ou de chaleur dans la région utérine. Puis, concentrez-vous sur votre utérus en le grossissant lentement jusqu'à ce qu'il enveloppe votre corps. Observez la sensation que produisent les trompes de Fallope se déployant à partir de vos épaules et visualisez vos bras tendus comme les branches d'un arbre ainsi que vos mains tenant chacune une grappe d'œufs ressemblant à des fruits. Laissez l'énergie créatrice de votre utérus monter en vous, puis gagner vos bras et enfin vos doigts qui vous picotent. Identifiez-vous totalement à lui.

Rabaissez progressivement les bras et laissez l'image de votre matrice revenir à sa taille normale. Accueillez mentalement sa présence, puis prenez conscience du reste du corps. Enfin, ouvrez les yeux et respirez profondément

Après cet exercice, vous ressentirez soit une paix profonde, soit le besoin de vous investir dans un acte créateur. Mais pas spécialement de créer un chef-d'œuvre ; il vous suffit d'utiliser cette énergie dans votre vie quotidienne, dans des activités manuelles, la musique, la poésie, la cuisine, la couture, le jardinage ou dans vos relations avec les autres, en les aidant à guérir ou à résoudre leurs problèmes.



L'Arbre-Matrice

La première partie de cet exercice a pour but de vous familiariser avec l'image de l'Arbre-Matrice. Vous pourrez ensuite vous en servir à n'importe quel moment pour entrer en interaction avec votre utérus et votre cycle menstruel sur le plan interne.

EXERCICE 6 - ETABLIR LE LIEN

La détendez-vous de la même manière que pour le premier exercice. Imaginez que vous êtes debout, enveloppée par une brume argentée qui se dissipe peu à peu, tandis que vous vous dirigez vers une clairière baignée par la lune. En son centre, sur une butte élevée au milieu d'un bassin circulaire, pousse un très grand arbre. En approchant. vous constatez que son tronc rose-argenté se ramifie en deux branches, chacune portant à son extrémité un feuillage abondant et beaucoup de fruits d'un rouge éclatant Au-dessus, paraissant effleurer les feuilles les plus hautes, vous voyez la pleine lune inondant la scène d'une lumière argentée.

Vous ressentez un calme profond, comme s'il y avait en vous quelque chose de merveilleux. L'arbre entier semble luire et vivre de façon palpitante ; vous vous sentez unis par un lien. Vous marchez vers le bord du bassin jusqu'à toucher les feuilles qui se tendent vers vous au-dessus de l'eau bleu foncé. Vous voyez les racines disparaître dans les profondeurs. Quelque chose s'agite dans votre tête et vous vous rendez compte que de petites vrilles ressemblant à des racines relient votre pensée à votre utérus. Vous avez le sentiment que l'eau est vivante et, en y plongeant votre regard, vous voyez votre reflet et la clarté lunaire qui danse au-dessus. L'eau renferme dans ses profondeurs les mystères de l'univers et vous reconnaissez là le lien universel qui unit la femme à la lune, l'utérus au cycle lunaire, la matrice à l'esprit et réciproquement

Restez ainsi un moment et imprégnez-vous de l'intimité qui vous unit à l'arbre. Une fois prête à partir, laissez les brumes couvrir la scène et prenez conscience de votre corps. Avant d'ouvrir les yeux, prêtez attention à la sensation produite par les vrilles qui relient votre esprit à votre utérus.



EXERCICE 7 - A LA RENCONTRE DU GARDIEN

Détendez-vous comme précédemment et visualisez-vous debout dans l'herbe chauffée par le soleil ; restez ainsi un moment, attentive à la sensation que produit l'herbe sous vos pieds nus, au parfum flottant dans l'atmosphère, à la lumière solaire et à la saison. Face à vous, se tient votre Arbre-Matrice et tandis que vous vous dirigez vers lui, vous constatez que ses branches sont en harmonie avec la saison. Une brise légère fait frissonner les feuilles et levant les yeux vers la ramure vous demandez à votre Gardien d'apparaître. En abaissant votre regard, vous le voyez qui se tient debout devant vous. Observez bien l'aspect sous lequel il se présente.

Tandis qu'en silence, vous sentez la présence d'une discrète aura énergétique, il vous tend une minuscule et belle croix grecque portant en son centre un dôme en or orné de motifs complexes et de gemmes. Sa beauté, ainsi que la maîtrise de son exécution vous stupéfie et, tandis que le Gardien soulève le dôme, vous voyez qu'il s'agit d'un coffret renfermant un calice d'or à l'extérieur et d'argent à l'intérieur s'ajustant parfaitement dans son logement Le calice contient une petite quantité d'un liquide rouge sombre qui recouvre presque un anneau serti d'un rubis taillé en rectangle.

Le Gardien sort le calice du coffret et vous l'offre en déclarant que si vous touchez l'anneau, le vin vous empoisonnera, mais que si vous le buvez d'abord, vous pourrez ensuite prendre l'anneau sans risque. Portez alors le calice à vos lèvres et buvez ce breuvage en savourant les arômes prononcés des épices sur votre langue. En retirant l'anneau du calice et en le passant à votre doigt, vous sentez que quelque chose d'important vient de se produire. Vous éprouvez une sensation de chaleur au niveau de votre utérus et une force intérieure qui vous apporte confiance en vous et compréhension profonde des choses. Vous êtes Femme et tout ce qu'implique cette féminité : vous acceptez votre corps et faites confiance à votre caractère, sachant que vous participez à la fois aux mondes intérieur et extérieur.

Tandis que vous prenez conscience de votre réalité corporelle, cette acceptation et cette confiance s'accompagnent d'un sentiment de grâce et de force maîtrisée auxquelles vous vous incorporez.

Désormais, vous pouvez reprendre contact avec votre Gardien à n'importe quel moment par la visualisation de votre Arbre-Matrice.



seconde partie vous introduit auprès de votre Gardien, détenteur de la clé donnant accès aux forces créatrices qui surgissent dans votre corps et votre esprit, vous aidant à résoudre n'importe quel problème et à vous ouvrir à la connaissance intérieure de votre cycle menstruel. Il peut prendre n'importe quel aspect et vous surprendre par l'image qu'il offre de lui-même. Vous risquez aussi de constater que le cadre dans lequel ont lieu les visualisations prend un caractère particulier pour s'adapter à la période du cycle concernée.

Vous pouvez exécuter ces deux exercices à n'importe quel moment afin d'entrer en interaction avec votre utérus ou mieux connaître votre nature profonde. Vous pouvez aussi souhaiter garder une trace des enseignements que vous en tirez.

La conscience profonde de votre cycle menstruel peut aussi se traduire par l'apparition d'animaux lunaires dans vos rêves et votre imagination. A la lecture des

observations portées sur votre cadran lunaire, il se peut que vous ayez constaté la présence de rêves d'animaux pouvant annoncer votre ovulation, vos règles ou encore refléter des peurs cachées ou des traumatismes. Ces animaux vous permettent de comprendre votre nature véritable, car ils introduisent dans la pensée consciente des normes de conduite qui risquent d'être habituellement refoulées. Ils peuvent être suscités par la rêverie, la visualisation, la méditation ou la rédaction de contes ou poèmes les ayant comme thème. Le contenu de ces rêves est important, notez-le, car cela met le savoir et la sagesse de ces animaux à la disposition de votre pensée pendant les heures de veille. La relation avec les animaux lunaires ne se limite pas au rêve passif ou réactionnel, ils présentent aussi un caractère cauchemardesque uniquement parce qu'ils ne font que refléter la crainte et l'aversion que vous éprouvez à l'égard de votre cycle menstruel et de vous-même, lorsque refoulement et étouffement sont votre nature.

Votre subconscient emploiera l'image d'un animal pour exprimer les informations dans un langage intelligible pour votre pensée consciente.



EXERCICE 8 - ALLEZ À LA RENCONTRE DE VOTRE ANIMAL LUNAIRE

Si vous ne constatez pas la présence d'animaux spécifiques dans vos rêves ou si vous voulez mettre en scène un scénario destiné à vous faire rencontrer un animal lunaire particulier, vous pouvez vous servir du récit décrivant la rencontre d'Eve avec les animaux lunaires dans *L'Eveil* comme base de votre propre visualisation.

Lorsqu'ils vous apparaissent en rêve, l'animal ayant le plus d'importance s'avancera à votre rencontre, vous parlera, vous montrera des lieux, vous offrira un objet chargé de sens ou vous proposera des états émotionnels. Demandez-lui de vous aider à interpréter la signification de votre rêve, vous obligeant peut être à le revivre avant d'en avoir une compréhension claire.

Vous pouvez aussi être tenté par la pratique de la visualisation avant de vous endormir, accordant ainsi à l'animal la liberté de vous retrouver en rêve pour vous aider.



Se servir de la conscience acquise

Maintenant vous savez utiliser la visualisation pour établir un lien interne avec votre utérus, vous pouvez vous servir de ces images à n'importe quel moment de votre cycle pour vous réaligner avec lui ou pour vous aider dans les périodes menstruelles douloureuses.

Dans ce dernier cas, vous pouvez vous servir de l'image de l'Arbre-Matrice comme moyen d'interaction avec votre utérus pour vous soulager, en procédant comme ci-après.

Si la douleur se révèle intense, que ce soit psychiquement ou physiquement, servez-vous à n’importe quel moment des exercices intitulés « Conscience de l'utérus » et « l'Arbre-Matrice »pour entretenir un lien permanent et positif avec votre cycle. Il est également possible qu'il vous faille analyser votre mode de vie pour voir si vous refoulez votre nature ou vos composantes énergétiques cycliques. Les différents moyens permettant d'entrer en interaction avec elles et les différentes phases du cycle menstruel feront l'objet d'une étude plus loin dans ce chapitre.

Afin de réaligner votre cycle avec votre psychisme ou les phases lunaires, sortez à la lumière de la pleine. Tenez-vous à l'endroit d'où vous pouvez le mieux la voir et imprégnez-vous de sa clarté dans le ciel et dans votre esprit. Soyez attentive à la sensation produite par votre utérus et pensez à votre Arbre-Matrice. Contemplez la pleine lune posée dans ses branches et se reflétant dans l'eau. Vous sentez les vrilles de ses racines plongées profondément dans votre psychisme. Vous êtes consciente que la lune est présente dans votre utérus, dans votre pensée et dans le ciel. Vous pouvez être tentée de considérer cette démarche comme la dédicace mensuellement renouvelée de votre être conscient et il ne faut attacher aucune importance au fait que votre phase menstruelle ne correspond pas à celle de la lune.

Si vous essayez d'aligner votre cycle sur les phases lunaires, dormez à la clarté de la pleine lune ou, si cela n'est pas possible, dormez en laissant votre chambre éclairée pendant la phase de pleine lune. Rappelez-vous cependant qu'il ne vous est pas nécessaire de présenter le même rythme qu'elle pour être en harmonie avec les phases et les composantes énergétiques de votre cycle.

A l'issue de votre période menstruelle, vous pouvez ressentir l'envie de repérer la fin d'un cycle et le début du suivant, c'est-à-dire la fin de la phase sombre et le début de la phase *Vierge.* Dans l'Antiquité, les femmes d'Athènes avaient pour coutume, à la fin de leurs règles, de se rendre au temple dédié à Athéna pour laver leur linge taché de sang et renaître à l'état de vierges. L'exercice suivant peut tenir lieu de purification destinée à effacer le passé pour préparer l'avenir, ou encore de purification et de dédicace renouvelée de votre utérus si vous avez subi des violences sexuelles.



EXERCICE 9 - MAÎTRISEZ LES RÈGLES DOULOUREUSES

Essayez de trouver une position assise ou allongée relativement confortable. Si vous le pouvez, assayez-vous ou agenouillez-vous en vous tenant droite. Respirez profondément en expirant, relâchez toute la tension musculaire ayant pu naître en réaction à la douleur. Au lieu de vous concentrer sur elle à ce moment-là, pensez à votre utérus comme vous l'avez fait dans l'exercice intitulé « Conscience de l'utérus » et laissez la sensation de chaleur se développer. Visualisez, en les superposant, l'image de votre Arbre-Matrice et celle de votre utérus et dirigez vers lui des pensées pleines d'amour et d'attention, cela resserrera le lien de reconnaissance mutuelle entre votre psychisme et votre utérus.

Accueillez la douleur au lieu de lutter contre elle. Au bout de quelques minutes, visualisez une cascade d'eau chaude inondant votre corps de la tête aux pieds. Respirez lentement, profondément et en expirant laissez la chaleur emporter la douleur et soulager les spasmes musculaires.

Bien que cet exercice ne la fasse pas totalement disparaître, il peut vous aider à passer les moments les plus difficiles. La traiter n'est pas facile, cela demande de l'entraînement et exige que vous restiez calme psychiquement et physiquement. Enfin, il est de la plus haute importance que vous ne luttiez pas contre la douleur, laissez-la apparaître, accueillez-la et calmez-la avec amour.



Le cadran lunaire et la vie quotidienne

La société a considérablement réduit la femme au concept masculin et linéaire de la personnalité. L'établissement du cadran lunaire à partir de votre vécu, s'étendant sur plusieurs mois, met en relief votre nature, vous permettant également d'en saisir le concept intellectuel et de percevoir la réalité et la puissance des rythmes qui gouvernent votre existence. L'expression spontanée de votre nature cyclique ayant été réprimée par la société, il faut que vous réappreniez cette expression en vous fondant sur votre propre cycle.



EXERCICE 10 – PURIFIEZ-VOUS

Cet exercice de purification se fonde sur l'intention. Vous pouvez y intégrer tout le symbolisme en fonction du temps dont vous disposez ou du besoin que vous en ressentez ; la seule exigence pratique étant la présence d'un peu d'eau.

Si vous prenez un bain, laissez-vous aller dans l'eau en oubliant les soucis et les tensions accumulés pendant la journée. Au bout d'un petit moment, représentez-vous la phase lunaire en cours dans le ciel et soyez attentive à la sensation que vous éprouvez en vous baignant dans sa lumière ou son obscurité. Prenez conscience de l'eau qui vous entoure, de celle que renferme votre corps et de la traction que lui fait subir la marée lunaire.

Sentez la présence de votre utérus et visualisez votre Arbre-Matrice ainsi que chacune des phases lunaires apparaissant dans ses branches. Recueillez un peu d'eau dans vos mains formant une coupe et, tandis que l'eau s'échappe en filets entre vos doigts, imaginez la clarté ou l'obscurité lunaire descendre dans votre corps, de votre tête à votre utérus. Gardez les mains levées aussi longtemps que vous en ressentez la nécessité, puis rabaissez-les progressivement, tout en goûtant le sentiment d'être purifiée, rénové, en paix.

Savourez cela aussi longtemps que vous le pouvez, puis sortez de l'eau. Tandis que les gouttelettes ruissellent sur votre corps et que la baignoire se vide, pensez que l'eau emporte avec elle le cycle précédent, ainsi que tous les soucis et problèmes qui l'accompagnaient et que, telle Aphrodite, vous sortez du bain dans la beauté de votre virginité retrouvée.



Les paragraphes suivants traitent plus en détailles quatre phases majeures du cycle menstruel, proposant différents langages par lesquels elles peuvent s'exprimer et la manière dont vous pouvez entrer en interaction avec elles. Comme nous l'avons déjà dit, la division en quatre secteurs ne traduit que la façon simpliste de segmenter le cycle, car chaque femme a le sien, mais les notions et les concepts exposés conservent toute leur valeur indicative quant à leur interprétation et leur interaction en général.

Chaque rubrique propose un exercice de prise de conscience destiné à offrir une approche des composantes énergétiques moins intellectuelle et faisant davantage appel au vécu. Il faut, dans la mesure du possible, exécuter ces exercices pendant la phase convenable du cycle, bien qu'on puisse s'en servir n'importe quand pour en rééquilibrer l'énergétique. Comme dans les visualisations précédentes, vous les mettrez plus facilement

en pratique si vous les enregistrez d'abord sur une cassette audio. Chaque rubrique étudie aussi le cas du déséquilibre apparaissant lorsque vous laissez les composantes énergétiques d'une phase vous gouverner et présente une liste de mots-clefs dont vous pouvez vous servir ultérieurement dans une autre rubrique, intitulée « Evolution du cadran lunaire ».

La Phase *Sorcière*

Elle correspond à une période de retrait, de repli sur soi vous mettant à l'écoute de votre moi intérieur et de votre corps. Cette phase peut débuter avec les règles ou légèrement avant et s'achever à peu près au moment où cesse l'écoulement sanguin. Il n'existe pas de frontières absolues entre les différentes phases, le flux énergétique s'établissant librement de l'une à l'autre et c'est progressivement que vous prendrez conscience d'un changement lors de ce passage. La phase *Sorcière* est une période charnière qui restaure l'équilibre entre l'expression intérieure des facultés intuitives et celle de l'intellect.

Les règles correspondent à un moment où les barrières entre conscient et subconscient sont abaissées élargissant votre champ de conscience et vous ouvrant à celle du corps. Malgré le repli sur soi qui la caractérise, cette phase n'est pas négative ; elle est souvent marquée par un sentiment d'accueil et d'intégration à toute chose, ainsi est-ce une occasion de permettre à votre moi intérieur de s'exprimer dans votre pensée. Les énergies créatrices n'ont plus un caractère inspiré, mais plutôt visionnaire par la faculté qu'elles confèrent de percevoir l'invisible trame des choses et d'en approfondir sa connaissance. La phase *Sorcière* correspond à une période de calme et de gestation qui précède votre irruption dans le monde, baignée par la lumière blanche du croissant de lune ascendante. Elle marque la transition entre la fin d'un cycle et le début de l'autre.

Avec les règles, s'achève le processus de ralentissement qui caractérise la phase *Enchanteresse.* Votre corps dispose d'une moindre énergie physique, a besoin en général d'un sommeil accru et peut ressentir une lourdeur due au gonflement mammaire et abdominal. Le monde terre-à-terre prend moins d'importance, le souci des petits détails et des nécessités quotidiennes vous agace et vous irrite au point de ne plus y faire vraiment attention. De plus, la nécessité du repli sur soi correspond au besoin d'apprendre au contact de vos plans de conscience intérieurs. Ainsi, la vie relationnelle et le dialogue peuvent-ils vous paraître inutiles. Mondes intérieur et extérieur se confondent, puisque le calme et la rêverie persistent tandis que vous assumez les tâches quotidiennes ce qui vous donne l'impression d'évoluer simultanément dans deux univers.

Les mécanismes psychologiques se ralentissent aussi et peuvent même s'interrompre totalement lorsqu'un certain stade est atteint dans la méditation ou la rêverie extatique. Cependant, les émotions remontent aisément à la surface et l'extrême sensibilité de l'empathie peut rendre insupportable le monde terre-à-terre. Par ailleurs, l'énergie sexuelle libérée au cours de cette phase peut atteindre une profondeur dans le vécu inconnue pendant le reste du cycle, aussi pouvez-vous éprouver le besoin d'exprimer et de voir exprimer par votre partenaire de profonds sentiments amoureux et romanesques. Les rapports sexuels peuvent être le langage exprimant l'amour ardent, quasi spirituel, qui unit deux personnes.

Interaction avec les énergies de la femme sorcière

Votre apparence est la meilleure manière et la plus simple de traduire extérieurement vos sentiments. La façon dont vous vous habillez reflète le langage créatif par lequel s'expriment votre moi intérieur et la réaction de votre corps ainsi que celle du monde qui vous entoure. Par le choix de vos vêtements, de votre coiffure, de votre maquillage, de vos bijoux, enfin par votre allure générale vous exprimez vos sentiments

sous la forme d'une image colorée. Vous faites cela tous les jours mais, parce qu'il s'agit de gestes dépendant presque totalement du subconscient, vous ne les considérez pas comme appartenant à un langage créatif. En procédant au choix conscient de vos vêtements et de leurs coloris pour être en accord avec les phases de votre cycle, vous introduisez dans votre conscience journalière celle du lien existant entre vous, votre corps et votre cycle.

A chaque phase, modifier votre apparence vestimentaire renforce en vous son caractère spécifique et exprime les changements imperceptibles survenus dans votre démarche, vos manies, vos gestes et votre attitude à l'égard d'autrui. Vous constaterez également qu'hommes et femmes réagiront différemment à votre aspect extérieur en captant ce langage au niveau subconscient.

Pendant la phase *Sorcière*, vous pouvez vous sentir attirée par le port de vêtements vous apportant confort et réconfort. Il peut s'agir de « bons vieux » vêtements faciles à porter ou d'autres amples comme certaines jupes ou robes. Si, pendant cette période, vos seins et votre abdomen sont gonflés, choisissez des tenues qui acceptent vos rondeurs et si vous êtes particulièrement soucieuse de votre ligne, optez pour celles qui les dissimulent, mais vous ne devez ni combattre votre corps, ni le haïr, car c'est en acceptant votre apparence physique que vous accédez à la sérénité et à la confiance que donne la plénitude des formes. Comme celle des statuettes préhistoriques représentant Vénus, la générosité des formes doit être honorée.

Quant au choix des coloris, prenez celui qui va le mieux avec votre ressenti : le rouge pour symboliser vos règles, le noir pour traduire votre repli sur vous-même, ou le violet pour exprimer une nature plus ésotérique. Vous pouvez constater aussi que le châle ou le manteau marque la barrière qui vous isole du monde extérieur, lors de votre retrait sur vous-même.

Cette phase se caractérise également par un besoin de calme et de tranquillité. La plupart d'entre vous ont un rythme de vie si soutenu qu'elles ne peuvent se permettre d'avoir leurs règles consciemment. Elles subissent cette déperdition sanguine, l'existence du tampon en atténuant la perception, si bien qu'elles continuent à vivre « normalement », en se forçant parfois beaucoup plus que d'habitude sur les plans physique et psychique pour concrétiser leurs aspirations professionnelles. Dans beaucoup de cas, elles se demandent pourquoi elles sont si fatiguées ou incapables de travailler, simplement faute de se souvenir qu'elles ont leurs règles.

A leur venue, la vie quotidienne ne s'arrête pas et plus encore actuellement où vous disposez de moins en moins de temps pour vous recentrer sur vous-même, en raison des attentes et exigences dues au maintien d'une maison et au fait de travailler pour vivre. Aussi avez-vous du mal à accepter la menstruation alors que vous n'avez pas le temps de marquer une pause pour vous écouter. Vous, la femme moderne, devez trouver un équilibre entre répondre aux exigences de votre profession, aux besoins de votre famille et aux vôtres. Le meilleur moyen de satisfaire vos besoins au moment de vos règles consiste à prendre le temps de les vivre *mentalement* et *physiquement* quand vous le pouvez. L'idéal serait que vous le fassiez chaque mois, mais si ce n'est pas possible, cela vaut la peine que vous essayiez quand l'occasion se présente.

A ce moment, vous ressentez le besoin physique de ralentir le rythme de votre mode de vie. Si vous le pouvez, essayez de vous ménager une pause assez longue vous permettant de prendre vos distances à l'égard des exigences professionnelles, familiales ou vis-à-vis de votre partenaire, en faisant ce qu'il vous semble nécessaire, même si ce n'est que pendant une heure le soir. Expliquez à votre famille ou votre partenaire que tout va bien, mais que vous avez besoin d'un moment de calme, seule, pour marquer une pause et vous détendre. Une fois que ce processus, vous *permettant* de ralentir votre rythme, sera entamé, vous constaterez qu'il se déclenche naturellement et modifie l'urgence relative

ainsi que l'ordre de priorité des choses à faire. Essayez de ne pas entreprendre trop d'activités, organisez votre journée de façon à l'adapter à ce que vous ressentez alors. S'il vous est impossible de ralentir le rythme de vos occupations extérieures pendant la journée, il est encore plus important que vous vous accordiez une pause, le soir, pour entrer en interaction avec vos règles. Essayez de prendre vos distances avec tout ce qui n'est pas essentiel et accapare votre temps, ainsi vous vous rendrez compte que de toute façon ce « tout » peut attendre.

Et vous aurez le sentiment de mieux vous adapter et de moins subir la pression du quotidien. Si vous constatez que vous manquez d'énergie pour travailler convenablement pendant la phase *Sorcière*, essayez de vous organiser afin d'utiliser l'énergie dynamique de la phase *Vierge* suivante pour rattraper le temps perdu. Evidemment, vous n'aurez pas tous les mois la possibilité d'aménager votre emploi du temps de cette manière, mais faites-le chaque fois que vous le pourrez, votre vie n'en sera que plus heureuse.

Par ailleurs, ce ralentissement risque de modifier l'organisation de votre existence, mais aussi l'influence réciproque entre vous et votre corps. Si vous laissez votre écoulement sanguin se produire naturellement, surtout si vous n'utilisez pas de tampon, vos mouvements et votre marche se ralentissent et s'effectuent presque comme dans un rêve. Si vous respectez cette lenteur, vos gestes deviennent gracieux, comme dans une sorte de ballet, mais si vous la combattez, vous risquez la maladresse et le manque de coordination de vos mouvements. La pratique des sports vous est difficile puisque, la forme, la résistance et la force physique dont vous jouissez pendant le reste de votre cycle, vous font défaut.

Les règles sont le moment d'exprimer le lien conscient vous unissant à votre corps qui, à son tour, s'associe à la nature. Donc, offrez-vous le luxe de douches et de toilettes plus fréquentes, non parce que la menstruation est salissante (bien qu'il soit important d'avoir une hygiène correcte), mais parce que c'est une manière de dorloter votre corps ainsi que de vous sentir à l'aise et en harmonie avec lui. Servez-vous de l'eau pour chasser les sentiments, problèmes et désirs qui ont peuplé le mois précédent, et prêtez attention au lien qui vous unit à l'eau ; imaginez qu'elle est vos émotions, l'eau de votre corps, celle qui vous donne vie, votre intuition, la pluie fécondante et les eaux de votre naissance. Ce moment doit vous permettre de profiter de votre corps ; lavez-vous dans une ambiance tamisée et servez-vous d'huiles naturelles et d'extraits végétaux comme parfums. Là, vous pouvez aussi ne pas avoir envie de porter des produits ou des parfums synthétiques. Massez-vous pour mieux en prendre conscience, en vous attardant sur les zones d'ordinaire ignorées. Souvent, une santé déficiente correspond à une perte de bien-être ; or, en vous reliant à nouveau à votre corps, à votre être et à votre âme, vous pourrez retrouver le sens de la communication et du bien-être.

Une alimentation plus naturelle, comme les légumes, les céréales et les fruits, peut vous plaire davantage que la nourriture rapide ou frelatée par des additifs. Vous pouvez ressentir ou l'envie impérieuse d'aliments que vous ne prenez pas d'ordinaire ou simplement le besoin de ne pas manger. Votre organisme semble vouloir s'exprimer plus naturellement; peut-être est-ce l'envie de vivre plus simplement.

Cette phase est marquée par une modification de vos facultés intellectuelles, de votre état émotionnel et de vos mécanismes psychiques. Ces derniers peuvent être lents, confus, irrationnels et intuitifs. Vous pouvez ressentir de l'aversion pour la conversation et la vie relationnelle, de même que votre capacité de concentration prolongée peut diminuer, d'où frustration et larmes.

Comme nous l'avons envisagé précédemment, vous renforcerez la réalisation des tâches quotidiennes en réorganisant votre existence ou en changeant votre mode de vie, mais vous pouvez également éprouver des difficultés à vous adapter sur le plan

émotionnel. En effet, la capacité d'empathie est accrue et, chez certaines, cela peut atteindre un niveau insupportable et donner lieu à des périodes de pleurs faciles et une grande réceptivité émotionnelle. Vous présentez une sensibilité exacerbée aux catastrophes et aux tragédies qu'elles soient rapportées par les médias ou fictives comme dans les films ou les livres, en vivant l'émotion du chagrin ressenti par les familles, les victimes ou les héros.

Les pleurs créent un courant énergétique émotionnel qui peut s'intégrer au processus de guérison. Les composantes émotionnelles du chagrin reflètent aussi la conscience de la mort, de la fin d'un cycle et d'une perte, dont toutes s'intègrent au lien mensuel qui vous unit aux rythmes de la vie. Mais, bien que cette conscience puisse être curative, le flot des nouvelles catastrophiques survenues dans le monde peut indiquer que cette sensibilité devient destructrice et génératrice de sentiments de désespoir.

Ne pouvant porter tout le chagrin et les émotions du monde, vous devez vous protéger et le meilleur moyen consiste à vous isoler de la télévision, de la radio et des journaux de façon à restreindre votre champ émotionnel aux problèmes immédiats de votre famille ou de vos amis. Mais, vous isoler totalement de la tragédie peut s'opposer au vécu que représente la compréhension claire du processus de mort et de renouveau qui se déroule au moment des règles, aussi un équilibre doit-il s'instaurer. L'autre manière d'aborder ces sentiments consiste à modifier votre perception. Plutôt que de faire preuve d'une empathie passive à l'égard d'autrui, en ressentant leurs émotions comme si c'était les vôtres, vous pouvez avoir un sentiment de compassion active pour les personnes concernées. Ainsi, en manifestant de la sympathie envers les autres au lieu de vivre avec eux ce qu'ils éprouvent, vous serez alors en mesure de les aider, en leur offrant une aide intelligente.

Au cours de la phase *Sorcière*, le corps a besoin de dormir davantage et l'esprit de temps pour rêver. En plongeant en vous-même, vous accédez aux rouages de votre vie intérieure et vos rêves peuvent vous parler de votre corps et de votre esprit.

Le rêve ne se limite pas nécessairement aux images induites pendant le sommeil, il comporte aussi la rêverie, les fantasmes et la visualisation, c'est-à-dire des modes oniriques par lesquels la pensée consciente propose au subconscient un contexte par le biais duquel ils peuvent entrer en interaction. Cette dernière peut s'exprimer sous la forme d'émotions, de concepts, d'images ou de connaissance. En prenant le temps de rêver, vous accédez à la vision prophétique, à la sagesse imaginative, à la prescience, de même qu'à la connaissance et à l'expérience mystique.

Prenez note des rêves que vous faites durant cette période, ainsi que des enseignements acquis. Vous constaterez qu'ils modifient votre perception de l'existence ou qu'ils vous apportent aide et compréhension. Ils peuvent également constituer des thèmes de visualisation et de méditation.

Vous pouvez aussi vous servir de la prière, de la magie et de la prédiction pour exprimer votre conscience intérieure pendant la phase *Sorcière*. Il existe de nombreux ouvrages disponibles qui couvrent un large éventail de traditions, de méthodes permettant la prédiction et la formulation de prières. Si vous n'êtes pas déjà familiarisée avec l'une d'elles, l'envie peut vous prendre d'en essayer plusieurs pour voir laquelle vous convient le mieux. Vous constaterez alors que dans presque tous les cas, elles vous donnent un modèle vous permettant de faire passer dans la pratique votre aptitude à distinguer la trame des choses afin d'accomplir d'énormes bonds sur la voie de la connaissance et de l'intuition, tout en vous proposant une méthode d'interaction avec le concept fondé sur l'existence de deux univers.

Cette phase obscure marque le moment de laisser s'épancher votre courant émotionnel et intuitif, vous donnant aussi l'occasion de procéder à une évaluation sur le

plan psychique. La mort s'exprime dans la menstruation par la disparition du cycle antérieur, celle des liens, des états émotionnels ainsi que des comportements qui se sont instaurés puis développés pendant cette période et dont le vécu doit être évacué avant qu'un autre débute avec la lune croissante. Profitez-en pour faire un tour d'horizon de votre vie, de votre santé et de vos relations, de même admettez le caractère révolu d'évènements et d'émotions antérieurs, bien qu'ayant fait partie intégrante de vous-même. Vous éprouverez peut-être un sentiment de perte ou de vide, signifiant que la phase *Enchanteresse* a rompu les liens la retenant encore à votre mode de vie antérieur, permettant ainsi à la phase *Sorcière* de vous offrir le choix des fibres qui s'intègrent à la trame de votre vie future. Accueillez les changements ponctuant l'existence et fêtez la pérennité de votre cycle.

Cette période fait naître l'ardent désir d'un lien vous unissant à la nature, aux énergies créatrices et au moi intuitif profond. Les énergies créatrices sont alors inorganisées, réagissant aux stimuli et donnant naissance à des concepts que vous pouvez développer mentalement ou abandonner. La « Femme-Sorcière » présente une grande sensibilité aux images archétypes présentes dans la littérature, l'art, la télévision ou la musique et pouvant susciter à leur tour d'autres images et un autre langage.

Essayez de procéder à la stimulation active de votre pensée par la contemplation d'œuvres d'art ou de sculptures, la lecture de contes ou de légendes populaires (les livres pour enfants sont les meilleurs, car ils renferment des illustrations pouvant contribuer à stimuler l'imagination), ou bien en allant au théâtre. Vous constaterez que certaines images vous rappellent un vécu intérieur. Les concepts suscités ont besoin de s'exprimer au cours de la phase *Sorcière*, étant donné que le pouvoir des images s'estompe avec la phase *Vierge*. Votre pensée captera souvent des archétypes dans le monde qui vous entoure, parfois sans que vous en preniez conscience.

La phase *Sorcière* marque le moment où s'achève l'extériorisation des énergies dynamiques et créatrices de votre cycle. Aussi, cette conclusion risque-t-elle d'entraîner un sentiment de perte si le caractère de la nouvelle énergétique intérieure n'est pas reconnu, mais elle vous offre aussi l'occasion de rompre avec l'œuvre, les concepts et les autres modèles que vous avez déjà créés, développant de nouveaux embryons d'idées au sein de l'obscure matrice qu'est la menstruation.

Les composantes énergétiques « Sorcière » sont plus ou moins accentuées selon que votre écoulement sanguin se produit en phase de pleine ou de nouvelle lune. La femme, dont le cycle correspond à celui de la Lune Blanche, communique avec ses plans de conscience les plus profonds lui rappelant ainsi que le monde apparent n'est pas le seul qui existe ; alors que celle dont le cycle correspond a celui de la Lune Rouge dont les règles surviennent en phase de pleine lune, exprime les composantes et les mystères de l'obscurité intérieure dans le monde apparent.

Parfois, certaines phases du cycle féminin peuvent être freinées dans leur expression alors que d'autres prédominent.



EXERCICE 11 - MÉDITATION MENSTRUELLE

Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme et sombre, laissez vos yeux s'habituer à l'obscurité. Vous vous sentez à l'abri et en sécurité, douillettement installée dans la chaleur réconfortante et complice de cette ambiance. Laissez-vous aller au luxe de l'oubli, ressentez cette obscurité autour de vous et en vous. Ouvrez-vous à elle, n'éprouvez aucune crainte, simplement un sentiment d'accueil, d'amour et de guérison. Au-dessus de

votre tête, contemplez l'espace ainsi que la lueur des galaxies et des étoiles. Voyez la nouvelle lune et la lumière qui se profile derrière. Accueillez favorablement l'obscurité, afin de la percevoir non comme un mal mais comme une source de renouveau et de transformation puisqu'elle est à l'origine de tout être et le potentiel résidant au sein de la matrice dont vous êtes issue et à laquelle vous retournerez.



Si vous laissez la phase *Sorcière* de votre caractère vous envahir, vous pouvez développer une tendance à vivre de rêves ou de fantasmes, sans prise réelle sur la réalité et ses contingences, vous isolant des autres et vous laissant solitaire. Celles qui freinent leurs composantes énergétiques *Sorcière* répriment leur force et leur sagesse intérieures, ainsi que leur aptitude à grandir par le changement.

Mots-clés
Obscurité / Hécate / semence / Perséphone / utérus / hiver / unité / potentiel / terre / grotte / flambeau / tombeau / reptile / chouette/ univers/ nouvelle lune / vision / prophétique / prophétie / sagesse / trame /renouveau/ gestation.

La Phase Vierge

Elle débute dès la cessation des règles ou lors des derniers écoulements sanguins. Vos composantes énergétiques internes et votre subconscient se manifestent au grand jour. C'est le moment de saisir les enseignements et les concepts issus de l'obscurité caractérisant la phase de la *Vieille Femme* afin de leur permettre de s'exprimer au quotidien. La *femme Vierge* a l'occasion de régénérer son existence. Le temps de l'affliction éprouvée pour le cycle antérieur est révolu, elle a « transformé l'essai » avec son moi intérieur par l'intermédiaire de la menstruation en bénéficiant ainsi d'une vigueur et d'une confiance renouvelées.

C'est une renaissance de l'énergie et de l'enthousiasme. La menstruation passée, le corps est plus mince, plus alerte et plus souple, on pourrait dire plus « jeune » ; par ailleurs, les énergies destructrices et la lenteur extatique se sont muées en dynamisme concentré sur de nouveaux objectifs. La joie de vivre s'exprime par la fraîcheur du corps retrouvée au commencement d'un nouveau cycle et par l'influence réciproque de ce corps avec le monde alentour. Il prend de l'importance, en tant que langage de la vie, de même que son énergie et sa résistance physique sont plus grandes, tout en exigeant moins de sommeil. Vous reprenez confiance en lui et en vos aptitudes.

Au moment des règles, la plupart d'entre vous intériorisent profondément leurs émotions et leur sexualité. Mais pendant la phase *Vierge*, vous vous liez facilement, êtes pleine de fantaisie amoureuse et devenez coquettes. Votre sexualité a l'éclat et la fraîcheur d'une jeune fille. La confiance en votre corps ajoute, à la manière de vous comporter, une sensualité juvénile accompagnée d'amour et d'agrément dans les rapports sexuels. Ainsi, le premier acte sexuel consécutif aux règles régénère le lien vous unissant à votre partenaire en reproduisant les conditions de votre premier rapport.

La phase *Jeune Fille* est une période de dynamisme autant psychique que physique. Votre psychisme se renforce et votre pensée devient à la fois claire et analytique. Vous développez votre esprit d'organisation, mais aussi votre aptitude à voir les choses en détail afin d'établir des priorités, à faire de nouveaux projets et garder l'enthousiasme nécessaire pour les mettre à exécution en dépit des aléas. Vous devenez aussi plus indépendante et

avez moins besoin du soutien, du réconfort et de l'encouragement d'autrui, de même que votre motivation intérieure vous pousse à réaliser contre vents et marées ce en quoi vous croyez. Aux yeux de certains hommes, la femme, solide, décidée, à l'esprit pénétrant que vous êtes, peut représenter une menace.

Vous avez aussi la force de vous lever pour défendre et protéger ceux que vous estimez plus faibles et sujets à l'injustice. La phase *Vierge* correspond à l'aspect actif de votre nature ; ce que vous ressentez profondément ou intuitivement devient donc le fondement d'une action menée avec détermination. Vos énergies créatrices se manifestent par des poussées soudaines de brillante inspiration qui, alliée à des facultés accrues de concentration et d'attention aux détails, vous permettent d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

La phase *Vierge* favorise également la communication et les contacts humains, vous incitant à rencontrer du monde, à sortir, à circuler, à vous amuser ! Elle est marquée par un changement permanent, accompagné d'un rayonnement et d'un courant énergétiques annonçant la phase *Mère*.

L'interaction avec les énergies de la femme vierge

Pendant cette phase, vous avez peut-être envie de porter des vêtements d'un style plus jeune aux coloris plus vifs. Par ailleurs, étant donné que votre corps est plus mince et plus athlétique, vous voulez le mettre en valeur par des vêtements plus moulants, plus sensuels, mettant davantage l'accent sur la gaieté que sur la séduction. Après les amples jupes portées pendant vos règles, la liberté de mouvement que vous procurent pantalons ou jeans convient parfaitement à cette période d'énergie et d'activité. Amusez-vous à jouer de vos vêtements; portez du blanc si vous en avez envie ainsi que des sous-vêtements dans le style « jeune fille aguichante » faisant appel à une profusion de dentelle blanche volante ! Votre sexualité est pleine de fraîcheur et de fantaisie, exprimez-la dans votre coiffure, vos vêtements, le port de certains bijoux et dans vos diverses activités. Vous constaterez que l'énergie juvénile qui vous pousse aux frivolités mûrit et gagne peu à peu en profondeur sans vous priver de l'agréable impression d'indépendance que confère et maintient ce besoin d'activité physique et mentale.

Essayez de vous accorder un moment pour prendre de l'exercice, ne serait-ce qu'en marchant au lieu de conduire la voit ure. Le plaisir que vous donnent votre corps et le monde alentour devient l'expression de la joie de vivre. Si vous en avez le temps, apprenez un nouveau sport, remettez-vous à celui que vous pratiquiez ou bien apprenez la danse ou l'aérobic. Si vous pouvez vous adonner à ces activités au sein d'un groupe d'amies, ce sera plus drôle tout en satisfaisant votre besoin relationnel. Caractérisée par une confiance en soi et une énergie physique accrue, cette période est idéale pour entamer un régime diététique destiné à vous faire perdre du poids ou afin d'adopter une alimentation saine associée à un programme de gymnastique. (Pendant votre cycle, souplesse, résistance et force musculaire varient constamment. Que cela ne vous dissuade pas de commencer à pratiquer un sport ou à faire de la gymnastique. Mieux vaut prendre un peu d'exercice quand c'est possible et se reposer quand c'est impossible plutôt que de ne rien faire parce qu'on ne peut pas maintenir un niveau de pratique régulier).

Vous avez non seulement besoin de stimuler votre corps, mais aussi votre esprit. Parlez avec quelqu'un, allez à des soirées ou organisez la vôtre, allez au cinéma, au théâtre ou au concert. Occupez-vous au sein de la communauté, rédigez des lettres de réclamation aux autorités, fondez un groupe de protestation ou mettez sur pied de nouveaux projets pour les œuvres de bienfaisance dont vous ou votre proche voisinage êtes membre. Mettez de nouveaux concepts à l'essai, expérimentez-les et ne vous inquiétez pas si les résultats

sont insatisfaisants ; c'est pour vous l'occasion de découvrir ce qui fonctionne et que vous aimez faire.

Ce supplément d'énergie vous permet de reprendre l'exécution d'une tâche restée en attente pendant la période de vos règles, ou de faire face à une charge de travail normale, voire supérieure. C'est le moment d'examiner de nouveaux projets - sous réserve que toutes les tâches interrompues avant vos règles soient achevées le plus tôt possible, afin que vous soyez libre d'investir, au maximum, votre enthousiasme dans leur exécution.

Il se peut que pendant la phase d'obscurcissement, vous ayez perdu de vue vos priorités et votre orientation dans l'existence, aussi est-ce maintenant le moment d'analyser votre vie, de l'organiser en vous fixant des objectifs. Il vous sera peut-être utile d'écrire les conclusions auxquelles vous parvenez afin de vous y reporter lors de la phase *Sorcière*. Etudiez les questions financières, domestiques, votre vie relationnelle et voyez s'il existe une meilleure façon de les régler.

C'est une période de structuration des intuitions acquises pendant les règles. La lumière de la *Vierge* est celle de la sagesse issue des profondeurs de l'obscurité pour introduire une vie, une conscience et une organisation nouvelles dans votre existence, ainsi que pour dissiper la crainte et l'ignorance. Beaucoup d'entre vous se sentent incapables d'exprimer leurs composantes énergétiques, contraintes de se conformer à ce que les attentes sociales estiment être l'attitude « convenable » d'une femme. Cette phase est marquée par le dynamisme, aussi peut-on la considérer, de certains points de vue, comme l'aspect « masculin » de la féminité, bien que ce terme puisse laisser supposer que les deux aspects sont distincts. L'homme peut voir dans cette phase une menace puisque la femme peut empiéter sur son « domaine » selon les normes de notre société. Cet aspect *Vierge* est cependant tout aussi naturel chez elle que le fait d'être mère.

Comme c'est le cas pour toutes les périodes du cycle, il faut qu'il y ait équilibre entre cette phase et les autres. La femme qui laisse son aspect *Vierge* dominer risque de devenir très ambitieuse et de privilégier sa vie professionnelle. Elle risque d'étouffer les autres aspects de sa féminité en devenant un « homme honoraire », augmentant ainsi ses chances de gravir, jusqu'au sommet, les échelons professionnels ou de la société. Elle peut être à la fois très indépendante et réservée, de même qu'elle peut éprouver des difficultés à s'investir totalement dans une relation ou un partenariat. Par ailleurs, elle peut craindre la maternité de même que refuser, ou être incapable d'aimer et de nourrir quelqu'un. L'univers cyclique, intuitif, de la menstruation n'évoque pas grand-chose pour elle.

Mots-clés
Dynamique / énergie /intellect / éclat /inspiration/ feu /lumière / santé / joie / corps / exubérance / pureté / licorne / lion / taureau / chien courant / chasseresse / guerrière / Bouddica / Athéna/ Aphrodite / déterminée / analytique / sûre de soi / indépendante / force / activité / sociabilité.



EXERCICE 12 - MÉDITATION VIERGE

Asseyez-vous devant une chandelle ou un feu. Contemplez la lumière de la flamme et sentez sa chaleur. Laissez les pensées journalières s'estomper jusqu'à ce que vous n'ayez conscience que de la lumière. Fermez les yeux et gardez l'image de la flamme devant vous. Sentez comme elle inonde votre corps, se répand dans vos veines et comme son énergie est exubérante. Sentez en vous la force de la vie, la pulsation lumineuse qui est votre vie.

Autour de vous, force vitale terrestre, d'autres petites lueurs vacillent Quand vous vous sentez prête, ouvrez les yeux et voyez comme le feu de votre vie se reflète dans le rayonnement lumineux de la flamme.



La Phase Mère

C'est une période pendant laquelle vous faites présent de vous-même, de votre amour et de vos compétences, mais c'est aussi le moment de reconnaître le lien qui vous unit à la terre. La société moderne considère la mère comme une citoyenne faible et de seconde zone, mais indispensable. Ainsi, sans tenir compte du chemin parcouru et des exploits accomplis par les femmes, la mère est considérée comme un animal instinctuel dont le cerveau n'est capable que de s'adapter à la procréation et qui doit obéir aux ordres des processus organiques sur lesquels elle n'a que peu de prise. Les jeunes femmes, et en particulier les mères célibataires, sont tournées en ridicule à cause de leur grossesse et considérées comme une charge pour les finances de l'état. Au sein de notre société moderne, les qualités que sont l'intelligence, la force et la sagesse ne sont plus associées à la maternité, de même que les aptitudes et vertus dont les mères font preuve par leur sollicitude, leur désintéressement et le fait d'élever des enfants ont tellement été aviliés qu'on leur refuse respect et statut. Il est d'ailleurs intéressant de noter que les hommes manifestant les mêmes capacités, qualités et tendances sont victimes du même parti pris.

La phase *Mère* est marquée par la force et l'énergie, mais à l'inverse de ce qui se passe au cours de la phase *Vierge*, l'expression de cette énergie prend un caractère désintéressé, plus rayonnant que dynamique. Elle survient à un moment charnière réalisant l'équilibre entre l'expression extériorisée de l'énergie et celle, intériorisée, de l'amour et de la sollicitude. Elle procure un sentiment de satisfaction et d'achèvement fondé sur un amour et une harmonie profonds. Elle débute à peu près au moment de l'ovulation apportant une confiance en soi infaillible et la valeur personnelle vous permettant de proposer soutien, encouragement, force et aide à autrui. Elle correspond à une focalisation de votre énergie vers l'extérieur, vers les autres et non vers vous-même.

Cette phase amène aussi une forte pulsion sexuelle portant un amour profond à votre partenaire. Les rapports sexuels vous apportent la joie dans le don total de vous-même à l'autre en donnant du plaisir. Cette attention et cet amour ouvrent votre conscience à un niveau plus profond, vous procurant une sensation d'éternité et où votre partenaire devient votre enfant.

A ce moment, la communauté, la sollicitude active et le désir d'aider autrui peuvent prendre une grande importance. La force nécessaire à son accomplissement est pondérée par la conscience spirituelle de participer aux merveilleux naturel et divin. Comme la sexualité, les énergies créatrices sont égaiements très forts et les rêves peuvent être extrêmement animés et peuplés d'images thématiques répétitives.

L'interaction avec les énergies de la femme-mère

Vous pouvez constater que vos vêtements ont tendance à évoquer, par leur style et leur coloris, la nature ou des thèmes en rapport avec la terre-mère. Vous ressentez l'envie d'exprimer vos énergies dans des habits fluides originaires d'autres pays, aux motifs floraux ou aux coloris lumineux et chauds de l'été, faisant appel à des fibres et des teintures naturelles, ou encore en vous servant de verts et de rouges pour symboliser vos énergie

vitales. Contrairement à la féminité à fleur de peau de la période *Vierge*, celle de la phase *Mère* est caractérisée par une plus grande profondeur, donc votre choix se portera sur des vêtements moins frivoles, plus féminins et plus fluides. Laissez votre silhouette montrer ses courbes, mais d'une manière plus discrète que pendant la phase précédente. Si vous avez une jolie poitrine, montrez-la ! A la faveur d'une sexualité plus intériorisée, d'une confiance et d'une force intérieures vibrantes, les hommes vous remarqueront davantage vous incitant à porter plus de bijoux et de parfums capiteux.

En cette période, le corps en est la meilleure expression. Vous pouvez ressentir le besoin de ne porter aucun vêtement, seulement des bijoux. Cette manière de faire est évidemment déconseillée pour travailler ou par températures inférieures à 0°, mais si vous avez l'occasion de marcher nue chez vous, dans la campagne ou encore de ne découvrir que vos seins pour les exposer au soleil et à la brise, cette expression est la meilleure pour faire communier votre moi à la nature et aux énergies créatrices de la vie.

Cette phase vous donne l'occasion d'éprouver une grande joie dans le don de vous-même, de vos compétences, de votre attention et de votre aide aux autres. La *Mère* a la capacité d'assumer les responsabilités à leur place, de les soigner, de les aimer et de leur proposer une ligne de conduite, ses conseils et sa compassion. Essayer de leur tendre la main et ils réagiront plus franchement à votre invite qu'à n'importe quel autre moment de votre cycle. Vous pourrez même constater qu'ils vous aborderont spontanément pour vous parler de leurs problèmes ou vous demander votre avis. Mettez votre force et votre sagesse à leur service, mais surtout ne leur imposez pas vos vues. Surtout laisser vos enfants commettre leurs propres erreurs, chose difficile à faire pour une mère ! Renouez avec les amis ou les membres de la famille que vous n'avez pas vus depuis longtemps, écrivez-leur ou téléphonez. Bien qu'on ne le remarque que rarement dans la vie moderne, la mère est souvent le point de convergence de toute la famille : c'est elle qui se souvient des dates de naissance, des traditions familiales, des anniversaires et qui maintient les liens familiaux en gardant le contact avec ceux qui ont quitté le berceau familial.

A l'occasion, rendez visite à votre mère, voyez en elle l'origine de votre vie comme vous êtes celle de vos enfants, et prenez conscience que, bien que vous soyez son enfant, vous êtes son égale en tant que femme et partagez ce lien qui dépasse les différences de génération et d'opinion. En la regardant, voyez le fil de la vie qui remonte dans le passé comme elle voit en vous celui qui file vers l'avenir. Si vous avez des jeunes enfants, essayez de faire quelque chose d'un peu particulier avec eux ; il y a peut-être des traditions familiales ou religieuses qui sont à leur transmettre, mais vous pourriez aussi vous arranger pour passer un petit peu plus de temps avec eux, pour les aider à apprendre. En effet, les enfants saisissent souvent plus rapidement que les adultes ce qui différencient les phases de votre cycle.

Pendant cette période vous ressentez un besoin égal d'expression intérieure et extérieure. Cette phase peut aussi prendre un caractère très spirituel en vous donnant le sentiment d'être en harmonie avec la vie, la nature et le divin. Vous pouvez éprouvez l'envie de sortir pour recueillir les forces de la nature et de la vie alentour. Si vous disposez d'un jardin ou si vous découvrez un lieu tranquille au milieu des plantes et des arbres, accordez-vous un moment pour vous asseoir au calme et vous en imprégner. Si vous vivez en agglomération, la nature est toujours présente dans le ciel, le soleil, le vent et la pluie, les arbres, les plantes, les oiseaux et les insectes. Vous constaterez que la conscience de la nature est plus importante si vous vivez à la ville que si vous habitez en permanence à la campagne. Vous vous découvrirez également une conscience et une compréhension plus profondes des animaux qui vous entourent.

Vous pouvez aussi être attiré par le côté nocturne de la nature. Si vous disposez d'un lieu sûr, goûtez les émotions et sensations que procurent la nuit et la clarté des étoiles et de la lune.

Quant à la sexualité, elle s'accompagne d'une forte pulsion créatrice. Vous désirerez entreprendre de nouvelles activités pour la maison comme refaire la décoration ou remplacer un certain désordre par un rangement rigoureux. Si vous avez un jardin, vous exprimerez cette énergie en nourrissant et en soignant vos plantes. D'autre part essayez une réalisation concrète comme la peinture, le dessin, l'artisanat la musique, l'écriture ou simplement la cuisine d'un plat un peu particulier. Ce faisant, soyez consciente du fait que vous créez quelque chose, même si a priori la façon d'y parvenir vous paraît quelconque.

Vous êtes plus réceptive aux idées des autres, vous leur apportez de nouveaux aperçus, une manière différente de voir les choses en devenant l'auteur de concepts personnels développés et réalisés éventuellement dans le même temps. Pour certaines entreprises à long terme dont l'exécution commence à traîner en longueur, profitez de l'énergie qu'apporte la phase Mère pour leurs faire bénéficier d'une impulsion et d'un enthousiasme nouveaux.

L'éclatante lumière de cette phase introduit dans le monde l'énergie créatrice issue de l'obscure matrice qu'est la phase Sorcière. Sa lumière rayonne à l'extérieur, embrassant toute vie. La lune éclatante est la nouvelle lune, la création dans sa totalité et la forme manifestée du divin. Dans la clarté de la pleine lune, recevez le lien vous unissant au divin dans la nature. Lorsque l'ovulation se produit au moment de la pleine lune, elle vous apporte la joie de vivre, le sentiment d'appartenir et de participer à la création. D'autre part, quand elle coïncide avec la nouvelle lune, le cycle de la lune Rouge sème la graine de la connaissance intérieure et de la conscience profonde qui doivent apparaître dans la lumière du monde manifesté.

La femme qui refoule l'expression de ses composantes énergétiques *Mère* peut ignorer les liens profonds de partage et d'amour qui l'unissent aux autres. Celle qui laisse cette énergie gouverner son existence, risque de devenir passive, sans aucune ambition pour sa vie personnelle et dépourvue de confiance en elle pour tous domaines autres que la maison. Elle se voit souvent exploitée, cantonnée dans un rôle empreint de sollicitude et de compassion, donnant constamment d'elle-même sans égards pour ses aspirations propres. Elle s'accroche à la vie de famille, unique raison de son existence, aussi est-elle souvent incapable de s'adapter lorsque ses enfants quittent le domicile parental.

Mots-clés
Vie / sollicitude / compassion / amour / développement / nourriture / force / rayonnement / pleine lune / soutien / don / matrice accueillante / vache / abeille /fécondité / nature / terre / réceptive / sagesse / conseil / fruit.



EXERCICE 13 - MÉDITATION MÈRE

Asseyez-vous dans un jardin ou un lieu d'où vous voyez des arbres et des plantes, observez les tons verts, les ombres, la lumière du soleil et laissez-les se confondre progressivement. Votre œil intérieur vous montre une jolie femme vêtue du paysage environnant. Reconnaissez-vous comme partie de son vêtement et sentez sa présence. Imprégnez-vous de la paix et de l'harmonie intérieures qu'elle procure ainsi que, venant du tréfonds d'elle-même, de son amour bouillonnant comme une source. Autour de vous, la trame et la chaîne

de son habit donnent cohésion à toute vie qui luit, baignée par les énergies créatrices qu'elle rayonne. Prenez-en conscience ; sentez comme vos bras et vos mains palpitent du besoin, du pouvoir d'aimer et de soigner tout ce que vous voyez. Laissez-les rayonner au-delà de vous-même, votre conscience du moi n'ayant plus aucune importance au regard du besoin que vous éprouvez de réconforter, protéger et contribuer à soulager la souffrance et la peur d'autrui.

Enfin, ramenez votre conscience à votre environnement, chargée des sentiments d'amour et de paix.



La Phase Enchanteresse

Chez certaines d'entre vous, cette période peut être la plus spectaculaire et son impact plus net sur leur vie quotidienne. Comme la phase *Vierge*, elle est marquée par une énergie dynamique évoluant progressivement, mais contrairement aux composantes énergétiques *Vierge*, les siennes sont tournées vers l'intérieur. Force et résistance physiques diminuent progressivement et, à mesure que la période s'avance, elles sont plus agitées recherchant un besoin croissant d'activité, mais sans but précis. Or, cette nervosité risque de déboucher sur la colère, la frustration, l'auto-analyse destructrice, la culpabilité et le reproche envers elles-mêmes en fonction de l'effet que ces symptômes produisent sur autrui.

Bien qu'une nécessité croissante de sommeil se manifeste, l'agitation et l'hyperactivité mentale sont souvent trop grandes pour amener une détente. Cette dernière reflète l'énergie créatrice et peut se révéler destructrice à moins qu'elle n'ait la possibilité de s'exprimer positivement. Certaines d'entre vous constatent que leur aptitude à faire face aux difficultés et aux contraintes de l'existence diminue, en particulier vers la fin de cette phase.

D'autres remarquent que leur pulsion sexuelle s'intensifie considérablement et contrairement à celle de la phase *Vierge*, empreinte de fantaisie amoureuse et de sociabilité, elle s'exprime à un niveau plus primitif, faisant ressortir une sensualité incroyable. Elles y puisent une assurance qui leur donne le pouvoir d'exciter et de séduire, si bien qu'elles peuvent s'identifier à la séductrice originelle pouvant attirer et menacer les hommes. Leur sexualité devient agressive, exigeante, confine au vampirisme et ne s'oriente que vers leur satisfaction personnelle. Ce qui, au début du cycle, peut être une énergie sensuelle risque, à la fin, d'aboutir à l'érotisme; d'ailleurs l'*Enchanteresse* s'adonnera, probablement, à des pratiques érotiques avec audace et sans aucun sens des responsabilités.

Vous prendrez davantage conscience de votre nature profonde et pourrez éprouver le besoin d'un enseignement ou d'une pratique d'ordre spirituel ou intuitif. En effet, pendant cette période, l'énergie engendrée peut être énorme, en particulier vers la fin, et se traduire par de violents accès créateurs ou destructeurs ; on peut toutefois, la canaliser et la maîtriser, en garantissant que les forces destructrices iront dans le sens de la création. Une intensification des facultés médiumniques peut aussi apparaître, de même que les rêves peuvent se charger de thèmes à caractère magique et se peupler de couleurs et d'émotions vives.

L'interaction avec les énergies de la femme enchanteresse

Pendant cette période, vous pouvez percevoir votre sensualité, votre érotisme et votre côté un peu sorcière comme si la magie vous sortait au bout des doigts. Essayez

d'exprimer ces sentiments dans votre aspect et votre tenue. Ainsi, vous pouvez souhaiter vous habiller de vêtements sombres coupés dans des tissus fluides, de sous-vêtements noirs et sensuels afin de traduire votre caractère érotique, de portez des bijoux accentuant la magie qui vous habite. Vers la fin de cette période, vous constaterez que vos seins et votre ventre commencent à augmenter de volume. Comme pendant vos règles, habillez-vous de façon à éloigner les regards de ces rondeurs naissantes si cela vous gêne, bien qu'à la faveur d'une sexualité et d'une sensualité plus intenses, des seins et un ventre volumineux peuvent être accueillis comme l'expression de votre féminité.

Cette phase s'accompagne d'un besoin croissant de conscience de votre monde intérieur afin d'entrer en interaction avec lui et en apprendre davantage. Vous pouvez aussi vous découvrir plus d'intérêt pour les matières d'ordre ésotérique, spirituel ou psychologique et vouloir en acquérir une connaissance approfondie de même que dans le domaine de l'herboristerie, de l'aromathérapie, de la guérison, de l'astrologie ou de la radiesthésie. Fouillez librairies et bibliothèques à la recherche de documents pouvant répondre à votre attente.

Vos facultés médiumniques et intuitives peuvent se développer. Vous vivrez peut-être des rêves prémonitoires et ressentirez la nécessité d'organiser vos sentiments et vos expériences ainsi que de leur offrir un exutoire. Les arts divinatoires se présentent sous de nombreuses formes, comme les lames de tarot, les runes, les feuilles de thé et les cristaux; il vaut mieux en essayer plusieurs jusqu'à ce que vous trouviez celui qui vous convient le mieux. La phase *Enchanteresse* est un bon moment pour s'initier à la divination et la phase *Sorcière* qui suit, permet d'appliquer les connaissances acquises.

La fin de cette période est marquée par une conscience accrue du monde matériel: vos sens s'aiguisent, déclenchent une avalanche d'idées créatrices et donnent au monde un caractère presque surréaliste. Vous sentez que vous voyez, de façon plus aiguë, l'aspect surnaturel de toute choses ; de même, vous avez l'impression d'évoluer entre mondes visible et invisible.

Vous constaterez peut-être que vous êtes de plus en plus agitée, émotive et empathique ; vous avez par ailleurs du mal à vous concentrer, les démarches de votre pensée deviennent irrationnelles et subissent l'influence de l'émotivité. Quand une hyperactivité associée à de l'agitation se manifeste, pensez aux techniques de relaxation et de méditation. Ces manifestations nerveuses résultent d'une contrainte imposée aux énergies créatrices qui s'accumulent. La relaxation peut donc vous aider à vous adapter au jour le jour, mais l'énergie doit être - et c'est l'idéal- réorientée pour s'exprimer de manière positive.

L'énergie physique et les facultés intellectuelles diminuent tandis que les énergies créatrices et intuitives se développent. Quand ces deux courants ne sont pas équilibrés, certaines femmes sont sujettes à de spectaculaires sautes d'humeur. Refoulées, les énergies créatrices trouvent leur propre exutoire, souvent sous la forme d'une euphorie émotionnelle et physique pouvant conduire à une attitude exigeante, au sentiment d'insécurité ainsi qu'à une hyperactivité désordonnée. Ces accès peuvent être suivis d'un retour au repli sur soi, spécifique de cette période, mais cela risque d'être vécu négativement sous la forme d'un état dépressif, entraînant une oscillation désordonnée entre deux plans énergétiques et accompagnée d'une incohérence comportementale sans solution. En canalisant l'énergie créatrice, en lui offrant un débouché sur la vie et en reconnaissant la nécessité du repli sur soi, on peut amortir les sautes d'humeur ou les aborder dans un éclairage plus positif.

Si possible, à ce moment de votre cycle, essayez de vous adonner à une activité créatrice simple, mais attendez-vous à un beau gâchis ou à détruire ce que vous avez fait. Dans ces conditions ce n'est pas le résultat final qui compte, mais la libération sans risque de cette énergie pour votre plus grand bien-être. Les énergies créatrices peuvent se

manifester par des bouffées si brusques qu'elles mènent à un comportement compulsif (méticuleux, rigide), presque maniaque. Les méthodes permettant de les libérer, de les utiliser et de les canaliser, au cours du cycle menstruel de manière souvent explosive, seront exposées en détail dans le chapitre 4. L'énergie accumulée peut aussi trouver un exutoire dans une activité physique, mais, étant donné qu'elle se manifeste par poussées, la résistance physique n'est que de courte durée.

La femme qui traverse cette phase peut être perçue comme excessivement critique, dotée d'une langue de vipère, jalouse et peu avare de réprimandes. Son intolérance vient souvent de la frustration et de la colère éprouvée vis-à-vis d'un monde terre-à-terre parce qu'il ne parvient pas à répondre à ses aspirations. Ce qu'elle veut, c'est couper au plus court à travers l'écume de la vie et de la société pour en atteindre l'âme authentique. Elle dit souvent ce qu'elle pense, sans ce soucier d'autrui, au risque de regretter ultérieurement son attitude. Les petites contrariétés quotidiennes, qu'elle surmonte allègrement dans la foulée au cours des autres phases de son cycle, prennent soudain une importance exagérée, blessant partenaires, famille, amis et semant la confusion parmi eux. Elle peut devenir très mordante et son côté tatillon risque de prendre une importance excessive, à tel point que son entourage peut éprouver le sentiment qu'il fait tout de travers. A ce moment-là, ce comportement exprime son besoin fondamental de changement et de progrès.

Si vous constatez, d'après votre Cadran lunaire, que ce type de comportement correspond au vôtre certains jours, essayez d'éviter les conversations approfondies ou intimes à ce moment-là. Quand vous allez moins vers les autres ou que vous leur consacrez du temps à contre-cœur, cela signe votre besoin de repli sur vous-même. Si vous en avez la possibilité, trouvez le temps de vous isoler afin de vous détendre, communiquer à nouveau avec les profondeurs intérieures de votre être, loin du torrent momentané qu'exprime votre personnalité. Essayez d'appliquer la technique proposée, page 63, pour soulager la douleur menstruelle afin de balayer les tensions corporelles ou mettez en pratique la visualisation pelvienne qui se trouve à la fin de ce chapitre pour favoriser le rééquilibrage de vos composantes énergétiques. Les exercices intitulés « Conscience de l'utérus » et « l'Arbre-Matrice » peuvent aussi vous aider à rétablir le lien unissant votre conscience à votre corps et à son cycle, si vous avez l'impression de leur être devenue étrangère.

Prenez le temps d'examiner la manière dont vous vivez et décidez quels changements y introduire. Servez-vous de votre tolérance pour vous libérer des influences, engagements et autres aspects relationnels qui n'ont plus de raison d'être ou sont source d'ennuis. Décidez de modifier votre existence, même de façon minime et tournez-vous vers la phase *Sorcière* pour laisser derrière vous le passé et entrer dans l'avenir.

En prévision de vos règles, accordez-vous davantage de sommeil, évitez les activités nécessitant une concentration prolongée ou une coordination précise des gestes. Vous risquez également de vivre une période plus émotive, en conséquence organisez-vous pour que les tensions n'aient qu'un effet limité.

A l'approche de votre menstruation, votre pulsion sexuelle s'intensifie. La frustration et la nervosité induite entraînent une attitude agressive et exigeante peu attrayante pour certains hommes. En conséquence, si vous avez un partenaire, essayez d'avoir des rapports sexuels qui résorberont en partie votre tension et vous rassureront quant à son amour et sa fidélité. Au lieu d'attendre qu'il réponde à vos aspirations, prenez des initiatives, montrez-vous plus audacieuse, servez-vous de votre charme pour le séduire, faites planer un certain mystère. Une fois libérée et exprimée, votre sexualité impétueuse peut faire accéder à un vécu habituellement noyé dans le quotidien.

Cette phase présente également un aspect destructeur de ses composantes énergétiques. Exprimez-les et vous parviendrez à un équilibre puisqu'étant investies dans un acte créateur, libérées sans risque ou canalisées dans une action destructrice contrôlée.

Vous pouvez vous servir de ces énergies pour gommer de votre vécu le passé indésirable, rompant ainsi les liens qui vous y rattachent. Par exemple, certaines d'entre vous ont tendance à nettoyer à fond la maison juste avant leurs règles, exprimant ainsi de manière subconsciente leur besoin d'abandonner le cycle antérieur et d'en gommer les débris pour se préparer au suivant. Un changement s'impose, qu'il s'agisse de votre environnement, de vos habitudes, de votre vie relationnelle ou de vous-même, ne serait-ce que dans votre présentation générale. Vous faire couper les cheveux ou modifier votre style de coiffure peut contribuer à effacer votre vécu antérieur, vous permettant ainsi d'aborder le cycle suivant sans avoir l'esprit encombré par le passé.

S'il intervenait pendant d'autres phases, ce changement pourrait faire peur mais il est souvent nécessaire et souhaité à ce moment-ci. Cette période est porteuse d'une piste vers l'authenticité vous permettant de percevoir la réalité sous-jacente aux plans de l'illusion et de comprendre comment modifier certains domaines de votre existence. *L'Enchanteresse* comprend que les choses ne sont pas statiques et que le passé doit mourir en faveur du futur.

Pendant cette phase, l'aspect lumineux et extérieur se dirige vers l'aspect obscur et intérieur de la nature féminine. Si vous êtes incapable d'accompagner ce passage, soit par ignorance du changement subi, soit par refoulement de la facette obscure de votre être, le lien unissant le corps, la pensée et le cycle menstruel se brise. Les énergies s'expriment par la pensée consciente, sont piégées et contraintes de trouver un exutoire par le biais d'un comportement souvent auto-destructeur. Beaucoup de femmes se font horreur en constatant l'effet qu'elles produisent sur autrui par leur comportement ou par le fonctionnement et l'apparence « anormaux » de leur corps. Ce mécanisme instaure un cercle vicieux destructeur ; en effet, plus une femme déteste sa nature profonde et son corps, plus elle refuse tout exutoire aux composantes énergétiques. Il faut donc que vous découvriez votre vraie nature et la suiviez

Votre univers intérieur prend de l'importance et approche davantage votre pensée consciente. Dans cette obscurité résident les puissantes énergies qui peuvent créer ou détruire. Celle qui ne parvient pas à les exprimer s'aperçoit de leur tournure négative. Vous pouvez alors observer des tendances destructrices risquant, sur les plans psychiques ou physiques, de conduire à l'auto-mutilation, à la violence, aux dérèglements alimentaires ainsi qu'à des comportements maniaques ou compulsifs. Si, en revanche, vous laissez les courants énergétiques gouverner votre existence, vous risquez de devenir agressive ou dominatrice et d'agir avec peu d'égards et de tolérance vis-à-vis d'autrui. Vous nouerez des relations de courte durée présentant une orientation sexuelle exclusive et rechercherez la variété et le changement. Vous vous montrerez extrêmement créatrice, mais votre attitude sera compulsive, instable et excessive.

Mots-clés
Magique / sorcière / médium / intuitive / monde intérieur / destruction / création / Kali / Hécate / automne / Perséphone / serpent / dragon / chouette / lune décroissante / descente / enchanteresse / séductrice.



EXERCICE 14 - MÉDITATION ENCHANTERESSE

Asseyez-vous sur une chaise, détendez-vous et prenez conscience de votre obscurité intérieure. Là, vous distinguez une porte en forme de lentille d'où se déverse une lumière blanche. Puis en observant plus attentivement, vous constatez qu'elle croise un courant obscur de force égale qui franchit le passage. C est à la porte que toutes deux s'associent l'une à l'autre : création et destruction combinent. Dans votre pensée, s'opère l'interaction des énergies obscures et lumineuses ainsi que leur mouvement permanent. Faites monter l'énergie de votre utérus vers vos mains jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Accueillez sa faculté de créer ou de détruire et détenez sa maîtrise et la responsabilité de son mode d'expression. Enfin en retournant vers le monde extérieur, reconnaissez l'obscurité qui réside en vous et l'énergie qui en découle.



Le Cycle Perpétuel

Si le cycle perpétuel est ignoré, la nécessité de vous sentir rattachée à votre moi profond, à vos forces créatrices, à votre corps et à votre place au sein de la nature risque de s'exprimer par une attitude négative. En découvrant ces différents besoins à l'aide du Cadran lunaire et en essayant de les satisfaire activement, vous apprendrez à canaliser les diverses composantes énergétiques de votre cycle et à orienter votre comportement. Naturellement en cas de pathologie mentale ou physique, un traitement médical associé et des conseils quant à la conduite à tenir s'imposent. Mais en prenant conscience de vos troubles et besoins spécifiques, vous serez davantage en mesure de rechercher l'aide la plus appropriée.

Les différentes phases énergétiques du cycle menstruel ne doivent pas être considérées isolément dans leur spécificité, mais comme un tout. A l'instar du cycle lunaire, il est impossible d'en embrasser simultanément la totalité ; mais quelques unes sont visibles et toutes passent de l'une à l'autre dans un mouvement continu. Vous êtes identifiable à l'ensemble de votre cycle et en même temps vous êtes votre luminosité et votre obscurité, mais on ne peut le voir qu'au moment de cette phase. Il faut que mentalement vous vous identifiiez à ce cycle, afin d'en équilibrer les différentes composantes énergétiques, mais aussi afin de mettre à profit les meilleurs instants dans l'accomplissement des tâches adéquates en accord avec les exigences de votre mode de vie.

Comme nous l'avons vu, il y a des moments dans le mois, où les conditions idéales sont réunies pour pratiquer certaines activités. A partir des informations contenues dans votre Cadran lunaire, vous pourrez déterminer les périodes les plus propices et remarquer leur répétitivité. Au moment de vos règles, si vous avez du mal à faire face aux tâches familiales ou aux obligations de votre travail, rassurez-vous puisque dans quelques jours vous entrerez dans une phase d'hyperactivité mentale et physique réduisant en partie votre tension actuelle. Pour qui a besoin de créativité dans son travail, le passage de l'une active, à l'autre passive peut être alarmant jusqu'à la réapparition de la première telle quelle ou sous une autre forme. Le plus important est de savoir que le Cadran lunaire souligne le fait que tout va bien chez vous.

On pourrait décrire le traditionnel concept linéaire d'un laps de temps - disons une année - comme une série de tâches ou d'entreprises dont chacune serait menée à terme malgré des hausses et des baisses d'énergie passagères Toutefois, si vous considérez l'année comme une suite de cycles répétitifs, il doit vous être possible d'organiser votre travail de façon à apporter le maximum d'attention et d'énergie afin d'obtenir un bon taux de réussite et de compétences réguliers. Profitez de la phase *Vierge* pour vous livrer à l'analyse et au développement de nouveaux projets ainsi qu'à stimuler votre enthousiasme. Quant à la période *Mère*, elle veille à leur bonne exécution et à l'entretien de vos relations. La phase *Enchanteresse* vous aide à apprendre et à accéder à un niveau élevé de créativité. Enfin, la phase *Sorcière* vous donne l'occasion de gommer le passé et ce qui n'est plus d'actualité en concrétisant connaissances et idées nouvelles. Servez-vous de votre cycle pour favoriser une réalisation satisfaisante de vos concepts, bien que cette approche ne vous soit pas toujours possible selon les demandes de délais ou suite aux conditions stressantes, vous pouvez le mettre en pratique lors de contraintes moins strictes ou de projets à plus long terme.

Une fois par mois ces quatre phases vous donnent l'occasion de procéder à une auto-évaluation de votre vie et d'induire les changements nécessaires. La phase « Enchanteresse » analyse votre vie en profondeur et décide des changements utiles. La phase «Sorcière» s'attriste du passé tout en accueillant mentalement l'avenir. Celle de la « Vierge » favorise L'introduction concrète de ce changement. Enfin, la phase « Mère » lui permet de porter ses fruits.

Ainsi, par la fidélité à votre être, vous êtes sûre de vous, vous vous sentez active et forte, vous élevez vos enfants sans faiblesse, vous êtes impétueuse et instinctuelle ou calme et pondérée, vous êtes consciente de votre port d'obscurité et votre profondeur va au-delà du monde terre-à-terre.



EXERCICE 15 - RELISEZ L'EVEIL

Après avoir lu ce passage et établi vos Cadrans Lunaires, vous ressentirez peut-être le besoin de relire le conte intitulé L'Eveil à titre de récapitulatif des composantes énergétiques de votre cycle menstruel.



Evolution du cadran lunaire

Le Cadran lunaire est beaucoup plus qu'un simple recueil d'observations, il est le langage de votre cycle menstruel, voire un tableau d'art vivant. A la fin du passage intitulé « Le Cadran Lunaire », nous proposions d'introduire la couleur pour mettre en relief ses différentes phases, mais vous pouvez développer cette idée en réalisant une roue symbolisant vos composantes énergétiques.

Vous indiquerez les phases lunaires en les colorant, mais sans les numéroter La roue ainsi obtenue devient un symbole de votre cycle plutôt qu'un support destiné à recueillir des observations. Y intégrer des symboles et des images traduit la manière dont vous ressentez chaque phase. Employez des phrases ou des mots, des photographies ou des objets naturels si vous vous sentez incapable de dessiner. Mais peut-être préférez-vous

vous reporter aux mots-clés énumérés à la fin des passages consacrés aux différentes phases du cycle, ou bien analyser la Figure 8. Votre symbole peut être aussi dépouillé ou complexe que vous le souhaitez en le dessinant sur une feuille de papier, sur du bois ou sur de la pierre et en lui donnant la taille désirée. Achevez cette image en traçant un petit cercle central représentant votre moi intérieur. Ce schéma découvre les composantes énergétiques spécifiques de votre cycle, est utile pour méditer ou simplement pour le contempler et vous rappelle tous les aspects de votre personnalité menstruelle.

Vous pouvez également le symboliser sous une forme tridimensionnelle, en lui donnant par exemple l'aspect d'une ceinture ou d'un collier. Choisissez des perles symbolisant chacune des phases lunaires et attachez-les, régulièrement espacées, sur une lanière de cuir. Pour représenter les différentes composantes énergétiques et les caractères s'y rapportant, servez-vous de fils, de perles et d'objets (façonnés) colorés puis fixez-les à la lanière entre les perles symbolisant phases lunaires. Vous trouverez peut-être plus pratique de vous servir d'une ceinture ou d'un collier et de l'adopter-. Si vous essayez de réaliser chaque portion de ceinture ou collier pendant lu phase adéquate, vous exprimerez plus aisément vos sentiments du moment ou lieu d'essayer de vous en souvenir après coup. En joignant les deux extrémités de la ceinture ou du collier autour de votre taille ou de votre cou vous fermez la boucle de votre cycle, ensuite situez-vous au centre, c'est-à-dire en son point d'équilibre énergétique.

La ceinture devient ainsi un lien vivant avec votre cycle et un moyen de vous rééquilibrer ou de rétablir celui vous unissant à ses composantes énergétiques.

L'expression de votre cycle évolue durant votre existence, aussi faut-il envisager dans l'avenir d'en peindre un autre symbole ou d'adapter votre ceinture ou votre collier. En effet, ces objets ne sont pas destinés à rester statiques, à figer votre cycle une fois pour toute, mais plutôt à en être l'expression momentanée. Lorsque vos règles cessent, en raison d'une grossesse ou de la ménopause, ce langage devient caduque et un autre doit être trouvé. L'objet n'a aucun caractère sacré mais le cycle dont il est l'expression et son mode de réalisation le sont. Ainsi les derniers fils - ou les ultimes perles - de la ceinture ou du collier ayant appartenu à une grand'mère pourraient être intégrés à ceux - ou celles - de sa fille et à son tour la mère pourrait entamer la réalisation de la (du) première (r) destinée (é) à sa petite fille en y entrelaçant quelques fils de la sienne. Dans ce cas, la ceinture deviendrait le symbole du caractère cyclique féminin, mais aussi une tradition vivante.



EXERCICE 16 - VISUALISATION DE LA CEINTURE

Asseyez-vous après avoir mis votre ceinture ou votre collier et détendez-vous lentement. Prenez conscience de votre obscurité intérieure, vous êtes à l'aise et équilibrée. Visualisez-vous debout au milieu d'une vaste plaine sombre. Remarquez au-dessus de vous les minuscules piqûres d'épingle que font les étoiles dans le dôme céleste. Face à vous, à l'est, la lumière d'une lune en phase croissante éclaire le ciel, puis apparaissent les images associées à la période de votre cycle pouvant inclure animaux, couleurs, musique, personnes, divinités ou scènes. Laissez-les se montrer tantôt de jour, tantôt au clair de lune. Sentez monter les énergies de cette phase et le désir d'entrer en interaction avec ces images.

Quand le moment est venu, reprenez votre position initiale et tournez-vous vers le sud. Les énergies de votre corps circulent et se modifient. Face à vous, une grande lune d'août éclaire un ciel bleu outre-mer. Laissez apparaître sur la plaine les représentations associées à cette période et ressentez la montée d'énergie. Lorsque vous êtes prête, tournez-

vous vers l'ouest et faites de même en observant les cornes de la lune décroissante. Enfin, faites face au nord obscur, à ses étoiles et donnez forme aux courants énergétiques et aux sentiments que vous éprouvez. Prenez conscience des phases lumineuses de la lune, derrière vous et sur les côtés, puis orientez-vous vers vous-même qui êtes au centre.

Vous êtes entourées des différentes énergies et personnalités qui marquent votre cycle menstruel, aussi reconnaissez-vous dans la « Vierge », la « Mère », « d'Enchanteresse » et la « Sorcière » ; admettez qu'elles font partie de votre moi. Soyez certaine que vous êtes à l'extérieur de ces personnalités, que malgré les marées énergétiques montantes et descendantes, l'essence, c'est-à-dire vous-même, se tient fermement au milieu.

Puis, ramenez votre conscience à l'extérieur pour qu'elle se réintègre au cycle, sentez les énergies présentes autour de vous et comprenez que vous n'avez plus à vous comporter comme un navire ballotté par les courants et les vagues sans savoir où vous allez, mais qu'au contraire vous pouvez maintenant lire les courants, tenir la barre et prendre la mer pour faire route en suivant votre cap, baignée par des énergies vous convenant.

Voyez cet énorme serpent multicolore qui encercle la plaine et ondule au gré du flux énergétique. Prenez conscience de la ceinture que vous portez autour des hanches ou du collier autour de votre cou et laissez-les se superposer au paysage alentour comme un symbole des énergies que vous maintenez en équilibre. Quand vous vous sentez prête, reprenez lentement possession de votre corps.



Pour aller plus loin

Après avoir exécuté les exercices proposés dans cet ouvrage, vous souhaiterez peut-être poursuivre le travail sur et avec les composantes énergétiques de votre cycle menstruel Ce livre se contente d'aborder les notions et les connaissances intuitives en rapport avec ce cycle, mais vous avez encore beaucoup de choses à découvrir individuellement ou à réapprendre en groupe. On peut extrapoler le concept du journal au-delà de quelques mois et s'en servir pour faire ressortir les influences auxquelles votre cycle est soumis à plus long terme.

Par exemple au cours d'une année, vous pouvez vous rendre compte si les saisons et la lune traversant les différents signes du zodiaque ont une influence sur vous et vos composantes énergétiques. Par ailleurs, si vous faites partie d'un groupe féminin pendant un certain temps, ou si vous entretenez une relation étroite avec une amie, essayez de voir si vos cycles entrent en résonance. Si vous devenez mère, efforcez-vous de découvrir si vos énergies se sont modifiées. Notez aussi les éventuels changements d'orientation de votre cycle selon vos aspirations et vos buts dans l'existence.

A long terme, les influences que subit votre cycle correspondent évidemment aux différentes périodes qui marquent votre vie. L'identification des phases et composantes énergétiques menstruelles vous permettent de les franchir avec plus de facilité. Vous accueillerez plus facilement le passage de la Jeune Fille à la « Mère », puis à la « Sorcière », si vous connaissez ce moment décisif, si vous avez vécu pleinement la phase précédente et si vous savez anticiper la suivante. C'est en vivant intérieurement la durée de votre cycle que vous serez en mesure de le percevoir et de le ressentir avec empathie ainsi qu'en l'observant chez les filles, les mères et les femmes âgées que vous côtoyez.

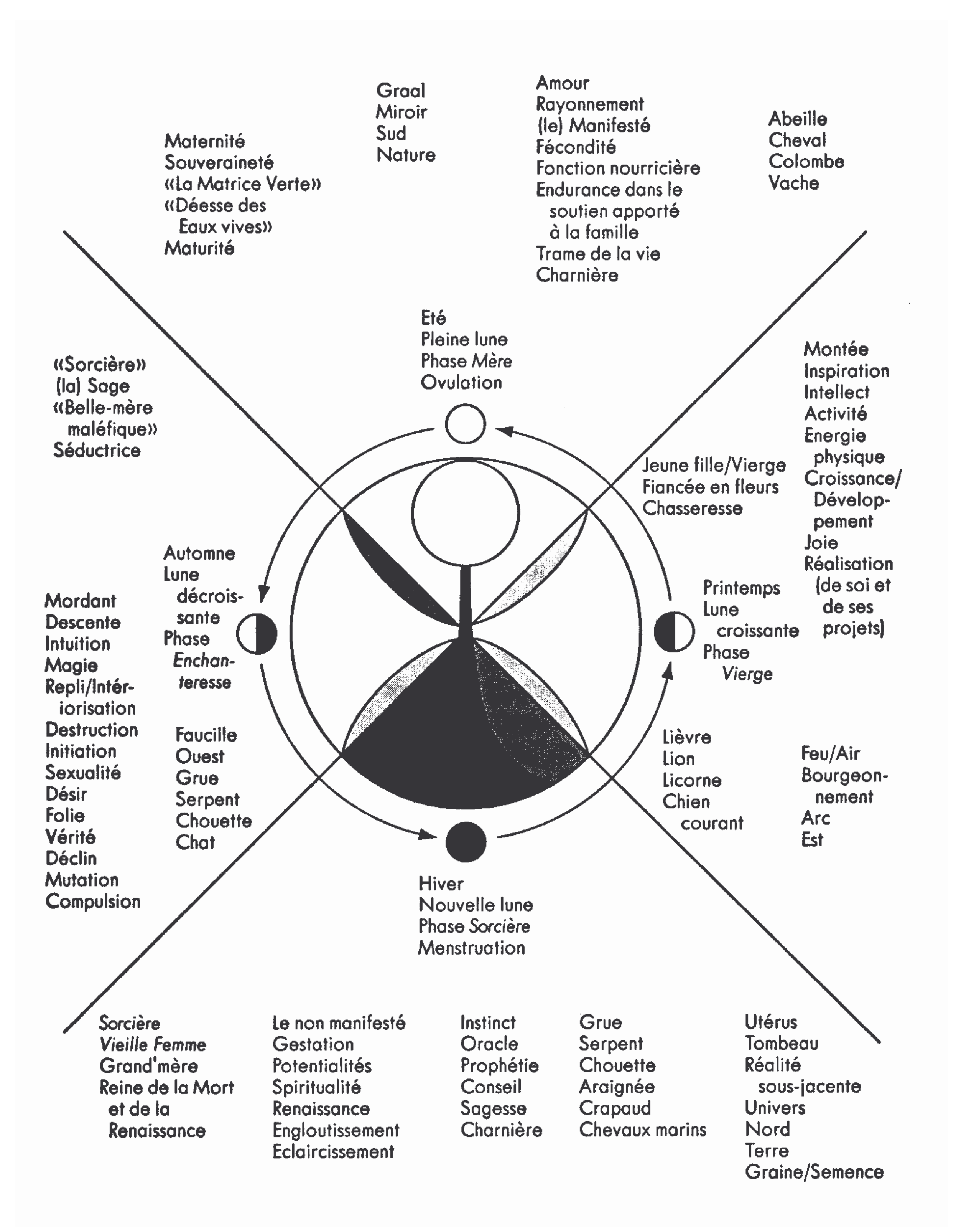


Figure 8. Le cadran lunaire et les caractères spécifiques

4
La lune créatrice

La créativité féminine

Le concept de la lune comme source de l'esprit créatif est l'une des toutes premières idées formulées par l'humanité. Aujourd'hui, il survit encore dans certaines cultures, légendes et récits mythologiques. Il existe un lien entre vous et la lune, dans le cycle répétitif de l'énergie créatrice dont le caractère et la forme changent au cours du cycle menstruel. Cela vous confère la capacité de créer, c'est-à-dire de réaliser le non-manifesté, qu'il s'agisse d'une idée, d'un savoir ou de la vie elle-même, et constitue une passerelle entre les mondes matériel et invisible, l'intellect, les émotions, l'intuition, le subconscient. Créativité, sexualité et spiritualité sont considérées comme émanant de votre corps et de ses rythmes. Les énergies créatrices liées à votre sexualité sont reconnues comme principes fondamentaux du cycle menstruel régénérant, chaque mois, la vie.

Aujourd'hui, beaucoup d'entre vous se considèrent totalement dépourvues d'esprit créatif et risquent effectivement de se détourner de toute activité dite « créatrice ». Or, ces énergies, ne se limitant pas à peindre des tableaux, jouer d'un instrument de musique ou écrire des poèmes, influencent toute votre vie, peu importe le genre d'expression. Vous possédez cette faculté, mais votre façon de vous comporter dépend de la conscience et des liens unissant les énergies créatrices à votre corps, à votre sexualité et à votre spiritualité.

Les diverses formes de votre sexualité au cours du cycle menstruel changent votre perception de la vie, modifient votre conscience des choses, votre vécu et le langage des énergies créatrices. Ainsi, celles de la phase *Vierge* ont-elles un caractère initiateur et visionnaire, celles de la phase *Mère*, un caractère physique et sensible, tandis que celles de l'*Enchanteresse* reflètent un esprit dynamique et intuitif, enfin celles de la *Sorcière* sont d'ordre instinctif et spirituel. Ces composantes énergétiques prennent naissance chaque mois dans votre corps et votre esprit sans qu'il soit possible de distinguer les énergies créatrices du couple sexualité-sensualité. Pendant votre cycle menstruel, c'est au plus fort de votre vécu érotique et sexuel que votre perception du monde alentour engendre les expressions les plus créatrices et les plus spirituelles.

Vous, qui vivez votre être authentique, constaterez que votre sexualité et votre conscience créatrice sont indissociables. Cette faculté consiste à exprimer votre connaissance des choses, à mettre en forme vos besoins et sentiments, à célébrer votre joie de vivre et votre plaisir corporel, de même qu'à exprimer votre relation avec les milieux au sein desquels vous évoluez. L'« art » peut s'identifier à la manière - peu importe laquelle - dont s'expriment vos énergies créatrices, toutes formes d'expression ayant autant de valeur les unes que les autres, si nous laissons de côté leur aspect concret ou votre aptitude à l'exprimer. le tableau d'un amateur sans grande compétence technique a autant de valeur que le tableau peint par un professionnel chevronné, de même qu'écrire un poème d'amour en a autant que trouver la solution d'un problème ou cuire un gâteau. Si on considère l'« art » par le biais du vécu conscient physique et psychique, alors la frontière entre lui et la vie disparaît, si bien qu'elle-même, sous tous ses aspects, devient art.

Dans notre société, la perception du produit fini a peu à peu étouffé le langage des énergies créatrices. En effet, le produit doit souvent avoir une « signification », une raison d'être intellectuelle pour qu'il ait une valeur. Le vécu de celui qui produit ou de celui qui reçoit n'ajoute que peu de chose à la valeur de la forme artistique Cette restriction nous a conduits à la perte de la valeur et du respect de la créativité. L'idée moderne que nous nous faisons de l'art s'identifie à une compétence technique et une perception intellectuelle

dépassant les capacités de l'individu moyen les arts féminins traditionnels sont toutefois largement répandus et vous sont accessibles.

Les activités féminines traditionnelles

A l'origine, vos compétences étaient l'expression d'énergies créatrices s'appliquant à la survie, la tradition, la beauté, l'harmonie, la maternité, la connaissance et la sagesse, reflétant ainsi le vécu féminin et l'influence réciproque existant entre vous et la vie. C'est pourquoi votre faculté créatrice était respectée et considérée comme essentielle à la survie du pays et reconnue comme le reflet du divin. Vous apportiez la stabilité et fondiez la communauté, faisant du foyer un havre de paix, de sécurité, de réconfort où on se sentait « bien ». En particulier chez les nomades, c'était la femme qui bâtissait le logis, fournissant ainsi un refuge à sa famille et à l'homme.

Vous pourvoyiez également à la nourriture en cultivant la terre, faisant pousser des plantes nourricières et les cueillant à la bonne saison. Vous faisiez la cuisine, préparant des aliments qui, restés à l'état brut, n'auraient pas été comestibles, de même que des conserves afin de manger pendant la période hivernale. Par votre connaissance des plantes, vous assuriez guérison et bien-être. Vous puisiez dans les ressources naturelles pour réaliser les objets indispensables à la survie et au confort. Les peaux étaient utilisées pour se loger, se vêtir et se parer. Plus tard, les toisons des moutons et des chèvres domestiques furent filées pour donner de la laine et tissées pour fabriquer des vêtements.

La tradition voulait souvent que vous réalisiez les poteries destinées à stocker les conserves, fassiez la cuisine, portiez l'eau ainsi que les nattes et les paniers fabriqués de roseaux et de branchages entrelacés. Les multiples tâches quotidiennes prenaient souvent un caractère votif dans l'expression religieuse féminine et la décoration était présente afin de refléter la beauté du monde environnant. Ces compétences en décoration étaient sans importance au regard de la survie et du bien-être matériel immédiats de la famille, mais elles introduisaient la conscience de la beauté au sein de la communauté pour devenir plus tard des caractéristiques importantes dans le commerce entre les peuples.

Vous avez aussi créé la famille, non seulement en mettant au monde des enfants qui perpétueraient l'espèce, mais également par le concept d'appartenance. Les relations, dont vous avez posé les fondations, sont devenues source d'une organisation apportant aide, soutien et compassion en cas de besoin. Votre aptitude à instaurer la continuation de la vie a introduit les concepts d'ascendance. Vous êtes également responsables de la transmission des compétences et des traditions nécessaires à la survie des enfants, favorisant chez eux la compréhension du rôle de l'humanité dans la nature, établissant ainsi les futurs caractères et traditions de la communauté.

Même avec l'accroissement de la domination masculine, les aptitudes créatrices féminines sont toujours recherchées, quoiqu'elles aient perdu beaucoup du respect et du rang initiaux qui leur sont dus. Au fil du temps, vous êtes devenue le producteur de biens et de divers services ainsi que de vêtements et de nourriture, mais tout ce que vous produisez devient immédiatement propriété masculine. Votre aptitude « magique » à créer se trouve éclipsée par le droit de propriété masculin. L'expression active de vos énergies créatrices par le biais de l'intellect ou de la spiritualité vous est fermée. Vous conservez encore votre importance dans la procréation d'enfants, notamment d'héritiers mâles, mais votre aptitude à former leur personnalité et leur intellect a été récupéré par les hommes.

Jusqu'aux années 1960 dans la société occidentale, les femmes en tant que créatrices du foyer et procréatrices des enfants avaient encore de la valeur, mais, dans les domaines intellectuel, sexuel et spirituel, cela était limité et souvent réduit à l'idée de

« protéger le bonheur de leurs maris et de leurs enfants ». Elles utilisaient toujours leurs compétences pour nourrir, vêtir, façonner les objets, fonder une famille et un foyer, mais cette importance, sauf en temps de guerre, était considérée comme très secondaire au regard du travail et du rôle masculins.

Avec les années 1970 et la montée du féminisme, il s'opère un changement notable. Vous commencez à exiger qu'on vous offre la possibilité de mettre vos capacités en pratique dans des domaines autres que domestiques. L'image de l'intellectuelle met à profit vos facultés créatrices dans la communication, la réalisation de projets, la conceptualisation, la mise en place de structures, d'où l'obligation d'être organisée. Cependant, pour obtenir cette reconnaissance, vous avez dû entrer en compétition avec les hommes sur leur propre terrain et l'issue de cette bataille est la dégénérescence de l'ultime expression matriarcale de la maternité et de la fondatrice du foyer. Le fait que vous envisagiez vos compétences féminines traditionnelles dans le domaine créatif en termes masculins, fait que vous les considérez comme moins importantes qu'une activité « convenable », voire même avilissantes. Aussi, celles qui ne souhaitent pas renoncer à leur rôle traditionnel de mère subissent une pression croissante des deux côtés puisque les femmes leur reprochent de trahir leur cause et les hommes de ne pas participer à l'acquisition de revenus financiers A la faveur de la « liberté » revendiquée par le féminisme, la société polarise le rôle des femmes, le faisant osciller entre la « bonne » ou la « mauvaise » mère et entre la « bonne » ou la « mauvaise » employée.

L’image de la maternité comme source et force de la société est tombée en désuétude et, au pire, les mères sont aujourd'hui considérées comme une charge financière les soins prodigués en gynécologie/obstétrique et l'accouchement pratiqué en milieu hospitalier diminuent la maîtrise que vous exercez sur votre corps et risquent d'assimiler la mise au monde d'une enfant à une chaîne de production rentable. L'image qu'a la société de la mère n'est plus une image de dynamisme, mais celle d'une femme molle, dépourvue de toute force d'âme personnelle ou intellectuelle. Vous, qui abandonnez votre activité professionnelle pour fonder une famille, avez souvent beaucoup de mal à retrouver un travail rémunéré lorsque vous le souhaitez. Bien que les sociétés soient légalement tenues d'offrir des débouchés équivalents, il est dit qu'une femme voulant quitter sa profession pour élever ses enfants est de l'argent gâché. Par ailleurs, les autres représentations de vos compétences créatrices traditionnelles ont perdu du terrain; là où autrefois elles étaient le moyen de la survie, l'expression de l'expérience et de la compréhension de la vie, maintenant leur importance est ramenée au niveau de passe-temps sans grande valeur.

Les énergies et capacités créatrices féminines peuvent proposer beaucoup à la société et les femmes d'aujourd'hui commencent à se ménager la possibilité de les exprimer à nouveau dans des domaines auxquels elles avaient accès dans le passé, mais aussi dans d'autres jusqu'alors fermés au vécu féminin. Vous n'avez cependant pas de rôles bien définis et il en est de même pour l'expression de vos énergies créatrices. L'emploi que vous en faites dans la maternité, comme directrice de société ou comme femme éclairée, toutes ces fonctions ont de la valeur et participent à la nature féminine. Pour que l'ensemble de la société accueille le langage de vos énergies sous toutes ses formes, qu'il s'agisse de celles de la *Vierge*, de la *Mère*, de l'*Enchanteresse* ou de la *Sorcière*, vous devez d'abord reconnaître leurs différents aspects, puis les laisser s'exprimer et les accueillir favorablement chez d'autres femmes.

L'éveil des énergies créatrices

Entre puberté et ménopause, les énergies créatrices s'expriment par votre corps, votre sexualité, votre sensualité ainsi que par votre conscience des choses. Le mot « sensualité »

est employé ici pour désigner la conscience du monde acquise par la perception sensorielle et le corps. Le lien, unissant le corps féminin au psychisme, peut éveiller les énergies créatrices par l'esprit en se servant de la visualisation ou de la pensée, mais aussi par le corps entrant en interaction avec le monde environnant.

Cet éveil par le biais du corps dépend de la conscience, de la compréhension et de l'accueil que vous avez du vôtre. En vous servant des Cadrans Lunaires, vous pouvez reconnaître des profils caractéristiques dont l'énergie sexuelle et créatrice s'exprime en vous et la façon dont vous y réagissez consciemment ou au niveau du subconscient. Comprendre qu'un comportement spécifique à un moment donné de votre cycle peut traduire vos énergies créatrices est la première étape menant à leur éveil et à leur emploi d'une manière active dans la vie quotidienne.

Certaines d'entre vous peuvent avoir déjà pris consciemment connaissance de leur « pulsion» créatrice, si bien que les Cadrans Lunaires les guident dans la définition de leur profil pendant leur cycle menstruel, mais elles risquent de ne pas savoir que ce qu'elles vivent est normal. Quelques uns des langages adoptés par les énergies créatrices, ou cours des quatre phases du cycle menstruel, ont été étudiés dons le chapitre 3 et les paragraphes suivants analysent de manière plus approfondie certaines méthodes permettant de les libérer à volonté

Vous devez d'abord être en mesure de les éveiller ou de les reconnaître au moment où elles apparaissent, changeant de nature et d'orientation. Ainsi l'énergie de la phase *Mère* rayonnant vers l'extérieur est différente par son expression de celle de la phase *Sorcière* caractérisée par la profondeur introspective. La femme qui est avertie de ces modifications comprend qu'elle ne perd pas sa créativité À certains moments, mais qu'elle s'exprime autrement. En reconnaissant cela, vous pouvez adapter votre mode de vie en conséquence et vous ménager la possibilité de tirer le meilleur parti de votre cycle menstruel. Votre créativité réside dans l'écoulement des énergies sexuelle et créatrice, donc le freiner revient à inhiber l'expression créatrice naturelle.

La meilleure manière d'éveiller vos énergies créatrices consiste à devenir plus sensuelle et plus consciente de votre corps ainsi que de son interaction avec votre environnement. Vous pouvez y parvenir en prêtant attention à ses sensations et à ses réactions face aux textures, saveurs, odeurs, température, vêtements et soleil sur la peau. Faites l'expérience de percevoir le monde alentour par l'épiderme, de marcher pieds-nus ou nue si vous en avez la possibilité. Développez votre conscience des sons et des parfums, prenez plaisir au spectacle offert par les mouvements, les formes et les couleurs, de votre environnement et sentez à quel point vous êtes vivante ! Si vous avez un partenaire ou une famille, prenez conscience de leur présence par la sensation tactile et olfactive Laissez votre esprit imaginer votre utérus et sentir sa position dons votre corps Vous remarquerez que pendant votre cycle, ce sentiment de conscience aigu se manifeste de lui-même associé à une période de créativité

Pour développer la conscience de votre corps et son aptitude à exprimer vos émotions intérieures, servez-vous du mouvement exécuté en musique ou en rythme. Si vous n'êtes pas à l'aise avec la danse, choisissez une œuvre musicale bien connue, au rythme régulier, et laissez votre corps réagir Mettez de côté la gêne et la réserve dont vous faites preuve d'habitude et laissez-le se mouvoir sans retenue. Tout en réagissant à la musique, servez-vous de votre voix, au besoin en poussant des cris pour mieux extérioriser vos sentiments. Les mouvements exécutés n'ont pas besoin d'être compliqués ; d'ailleurs, le corps lui-même trouve souvent ceux qui lui conviennent. En attendant, sentez comme vous êtes sexuellement attirante, vivante et réceptive à vos énergies.

Le lien unissant sexualité et créativité signifie qu'avoir des rapports sexuels avec un partenaire éveille et excite vos énergies sexuelles et créatrices. Si vous avez une sexualité

active, vous remarquerez que vous avez une sensualité accrue pendant ces rapports et l'effet qu'ils ont sur vos sentiments, vos états d'humeur et votre vie quotidienne.
Mais vous pouvez aussi éprouver ce sentiment de conscience plus aigu dans votre interaction avec le monde naturel. Laissez-vous gagner par la vie, ainsi que par les sensations et émotions émises autour de vous. Ayez prise sur elle et laissez-la vous prendre. Imprégnez-vous de la nature la nuit, tout en notant les changements que l'obscurité, les étoiles et la lune introduisent dans votre perception.

Mais on peut tout aussi bien procéder à l'éveil des énergies créatrices en mettant le psychisme à contribution au lieu du physique. Ainsi, un événement dramatique, par exemple un décès dans la famille peut provoquer des bouffées de créativité dont l'énergie présente un caractère obsessionnel. Devenez plus consciente de votre interaction psychique tout autant que physique avec votre milieu. Parfois, un événement, une forme, un spectacle ou un son provoque une poussée d'énergie créatrice se présentant sous la forme qui lui est propre : concept, tableau, connaissance ou œuvre musicale. Essayez de découvrir comment autrui les exprime ; visitez les galeries d'art, de sculpture, les expositions d'artisanat ; allez à l'opéra, au théâtre, assistez à des concerts, à des fêtes populaires traditionnelles ; visitez des sites architecturaux, d'anciennes constructions en terrasses et observez comment les gens réagissent d'ordinaire à leur propre créativité, que ce soit dans la cuisine, le jardinage ou la manière dont ils aiment ou font preuve de compassion. Leur expression créatrice peut éveiller en vous un besoin analogue dans un esprit d'ouverture et en appeler à l'inspiration pour la focaliser. Libérez-vous de toute idée préconçue quant à ce que devrait être l'art selon vous.

La visualisation peut être un puissant outil dans ce processus. Celle de la page 59, intitulée « Conscience de votre Utérus » canalise la pensée vers cet organe pour ensuite permettre à l'énergie d'être libérée ou exprimée dans les mains. La visualisation est simple et, avec un peu de pratique, on peut la mettre en œuvre à n'importe quel moment, lorsque apparaît le besoin de reprendre contact avec les énergies créatrices. Parfois, le simple fait de visualiser leur image ou leur symbole vous identifie à elles et vous indique qu'elles résident en vous.

Cette visualisation favorise l'expression créatrice dans les concepts, la connaissance, l'inspiration et la compréhension. L'étincelle de vie des Enfants-Idée est conçue dans la matrice, tandis que d'autres deviennent partie intégrante de l'évolution et développement de la mère.

Cette visualisation et la suivante peuvent servir à n'importe quel moment du cycle menstruel, mais vous pouvez être plus attirée par l'une que par l'autre au cours de phases spécifiques.

Dans notre société moderne, le temps consacré à développer la créativité figure souvent assez bas sur l'échelle des priorités vitales. Or, en reconnaissant que vous avez une nature créatrice liée à votre psychisme par le biais de vos cycles biologiques, vous êtes en mesure de prendre conscience de votre potentiel créatif, vous communiquez avec lui et vous y réagissez. Toute contrainte imposée à son expression globale risque d'entraîner un sentiment d'isolement, de décrépitude, mais aussi celui d'une inspiration et d'une sexualité pauvres, associées à une conscience affaiblie du monde matériel. L'inhibition des énergies créatrices dynamiques risque d'entraîner irritabilité, frustration, tendances destructrices et comportements obsessionnels. Il est donc important, pour que vous soyez fidèle à votre nature, que chacune d'entre vous prenne conscience de ses aptitudes et expressions créatrices.



EXERCICE 17 - ACCUEILLEZ LES ÉNERGIES CRÉATRICES

La visualisation suivante vous permet d'ouvrir votre esprit pour accueillir le courant des énergies créatrices sous forme de concepts. Vous constaterez peut-être que ces derniers émergent en vous soit pendant la visualisation, soit dans votre vie quotidienne ultérieure. Ils sont vos Enfants-Idées ; vous pouvez les laisser grandir pour finalement leur faire prendre forme dans le monde manifesté, ou bien vous les réintégrez en vous-même.

Asseyez-vous confortablement et détendez-vous. Prenez conscience de votre utérus et sentez-le reposer dans l'obscurité de votre corps. Portez votre attention sur cette obscurité avant de remarquer que vous êtes debout face à votre Arbre-Matrice. Prenez le temps de noter les détails de l'arbre et la phase dans laquelle se trouve la lune au-dessus, à ce moment-là.

Un bassin rempli d'eau se trouve devant vous. Debout sur la pointe des pieds, vous levez le bras pour atteindre une branche. Au moment où vous la touchez, les feuilles émettent un bruissement et vous les entendez chuchoter votre nom. En regardant de plus près, vous voyez qu'une petite colombe blanche à poitrine rose pâle vous regarde de ses yeux orange-foncé. Dans un mouvement unique et gracieux, elle s'élance et traverse le bassin en planant vers la terre située au pied de l'Arbre-Matrice. L'image de la colombe posée au pied de l'arbre éclairé par la lune provoque en vous des réminiscences qui s'agitent dans les profondeurs de votre esprit.

Au fond de vous, une douce voix féminine vous accueille et vous invite à traverser les eaux de la vie afin d'entrer dans l'obscurité de la naissance. Tandis que la voix parle, vous vous apercevez qu'à votre front une étoile de lumière brille de tout son éclat. Au-dessous du bassin, une sphère de lumière blanche grandit autour de la colombe, baignant ses plumes de flammes lumineuses et l'oiseau s'élève pour planer face au tronc de l'arbre.

Hésitante, vous touchez l'eau du pied, vous attendant à ce qu'il s'enfonce, mais non, vous pouvez traverser. En atteignant l'arbre, vous découvrez qu'un passage s'est ouvert dans le tronc et vous suivez la colombe dans les profondeurs. Vous êtes dans l'obscurité et vous sentez les parois de la matrice qui vous enveloppe de son énergie palpitante. Puis vos bras se lèvent, tendus, permettant ainsi au flot de lumière et d'amour que rayonne la colombe de se déverser en vous. Votre abdomen et vos seins ont pris du volume, comme dans la grossesse. Vous vous sentez équilibrée et votre intuition vous dit que la semence de l'inspiration, quoique n'ayant pas encore pris forme, réside en vous.

Gardez cette position jusqu'à ce que vous vous sentiez prête à conclure cette visualisation. Laissez s'évanouir progressivement l'Arbre-Matrice et la lumière émise par la colombe, et laissez votre corps reprendre sa taille normale. Prenez conscience que vous êtes en position assise et respirez profondément en ouvrant les yeux. Vous pouvez encore percevoir la lumière résiduelle émanant de la colombe.



L'expression des énergies créatrices

Equilibre et harmonie ne peuvent s'instaurer qu'à une condition : la libération des énergies créatrices doit s'accomplir de manière constructive. De ce fait, les paragraphes suivants envisagent différentes manières permettant de les exprimer, mais n'ont pas pour objectif de

traiter le sujet de façon exhaustive. Enfin, ils font des suggestions et proposent des idées qu'on peut essayer de mettre en pratique. En exprimant vos énergies créatrices, vous les accueillez, en acquérez une conscience plus aiguë et célébrez la féminité. Plus vous vous ouvrez à leur circulation, plus les méthodes convenant à leur expression deviennent évidentes.

Si vous avez conscience d'entrer en interaction avec votre faculté créatrice, vous pouvez considérer que chacun de vos actes, chacune de vos expériences est l'expression des énergies créatrices. Certains modes d'expression vous sembleront naturels ou faciles à mettre en pratique alors que d'autres exigeront persévérance et entraînement ; par ailleurs, il est important que vous trouviez des méthodes d'expression vous convenant. En apprenant à les mettre en œuvre au moment qui vous plaît le plus et quand ils vous viennent le plus facilement à l'esprit, vous pouvez gérer votre cycle et votre vie afin de tirer le meilleur parti de votre créativité. Vous apprenez alors à vivre à l'intérieur au lieu de vivre à l'extérieur de votre cycle.

Enthousiasme et créativité sont étroitement liés, aussi le besoin obsessionnel de libérer vos énergies créatrices peut-il apparaître lorsque l'inspiration fait jaillir une idée ou que le besoin de créer se manifeste. Par ailleurs, à mesure qu'une phase de créativité dynamique s'estompe, votre enthousiasme initial fait de même et, à moins que vous suiviez votre idée, il devient alors plus difficile de l'éveiller. Le fait de savoir à quel période apparaissent les phases de créativité de votre cycle vous permet d'organiser votre emploi du temps de façon à exprimer cette énergie lorsqu'elle se manifeste effectivement, vous donnant l'assurance que votre enthousiasme ne se démentira pas ou que vous ne vous sentirez pas frustrée ou inhibée.

Les réalisations des premières tentatives peuvent ne pas répondre à vos espérances, mais l'habileté technique se développant avec la pratique, vous acquerrez petit à petit une meilleure connaissance de vos énergies créatrices et de vos aptitudes.

Si une phase de créativité dynamique se manifeste régulièrement, essayez de vous accorder un moment pour l'exprimer de manière active. N'essayez pas de forcer votre créativité ; elle s'exprime aisément lorsque, au cours de la phase concernée, vous en reconnaissez l'orientation et que vous l'accueillez favorablement pour vous en servir.

Le plus important est d'essayer quelque chose. Offrez à l'énergie la possibilité de s'exprimer. S'il vous vient une idée ou une inspiration soudaine, rédigez-la, peignez-la, faites-lui prendre forme d'une manière ou d'une autre et vous pourrez constater que cela fait naître un flot inspiré. Si vous avez envie de danser, abandonnez-vous à cette pulsion et dansez ! Le présent de la féminité consiste à faire naître au monde matériel connaissance, intelligence et intuition ; peu importe la forme que vous choisissez pour le faire. En tant que femme, ayez confiance en votre faculté créatrice.

Les passages qui suivent présentent les modes d'expression empruntant la voie des mains, du corps, de l'esprit et du milieu dans lequel vous évoluez. Leur répartition en quatre catégories a pour seul but de fournir un point de repère, étant donné que chacun d'eux est souvent une synthèse de tous.



EXERCICE 18 - VIVEZVOS CADRANS LUNAIRES

Passez vos Cadrans Lunaires en revue et notez les modes d'expression de vos énergies créatrices, que ce soit de manière consciente ou subconsciente. Notez aussi les moments où vous avez plus particulièrement envie de peindre, écrire, jouer de la musique, avoir des

rapports sexuels, danser, cuisiner, jardiner, vous plonger dans la nature ou vous occuper d'autrui. Notez la manière dont vous faites face à vos pulsions créatrices ; les suivez-vous ? Quels sont vos besoins ? Vous retenez-vous dans la façon dont vous vous exprimez et y a-t-il des moments où vous ressentez de la frustration ? Vous constaterez que les jours où votre sexualité et votre créativité ont tendance à coïncider, vous êtes pleine de dynamisme et d'envie d'activité. D'autre part à certains moments, cette créativité est moins physique et plus intériorisée. Vous pouvez utiliser les informations fournies par vos Cadrans Lunaires comme base d'expérimentation. Si vous exprimez vos énergies créatrices sous une forme unique, pourquoi ne pas essayer l'une de celles proposées dans la suite de ce chapitre. Si vous n'êtes pas certaine de la forme d'expression qui vous conviendrait. Essayez plusieurs méthodes différentes au cours de phases distinctes et observez l'effet produit sur vous. C'est en faisant des expériences que vous élargirez la vision que vous avez de votre faculté créatrice personnelle et que vous redéfinirez ce que vous considérez comme une expression créatrice.



L'expression par les Mains

Les compétences traditionnelles

Le moyen le plus simple d'exprimer vos énergies créatrices consiste à vous servir de vos mains. D'ailleurs, nombreuses sont les compétences féminines traditionnelles empruntant cette voie. Depuis des générations, vous filez, cousez, tissez, tricotez, brodez, réalisez des tapisseries, faites cuire le pain, cuisinez, fabriquez paniers, tapis, vêtements, poteries et décorez les objets de la vie quotidienne. Aujourd'hui, nous avons tendance à considérer ces activités comme démodées et futiles, mais elles vous offrent un moyen traditionnel assez simple de créer et d'introduire de la beauté dans votre vie. Les produits de ces activités enrichissent votre univers et celui de votre entourage ; vous inventez forme, beauté, nourriture et bien-être à partir de matières brutes. Le gâteau cuit au four, les chaussons du bébé, le tabouret recouvert de tapisserie et la serviette de table brodée, tout cela est l'expression de vos énergies créatrices, mais aussi celle du désir et du besoin de les laisser s'écouler en vous comme une rivière dans son lit. Savoir cela invite souvent la personne qui reçoit un présent fait à la main à manifester plus de gratitude, mais aussi à montrer plus de respect pour l'objet offert.

L'art

Parmi les expressions manuelles des énergies créatrices, les compétences en peinture, dessin, sculpture, travail du bois, céramique et orfèvrerie sont les plus reconnues et les plus appréciées. Beaucoup de gens envisagent avec réticence de s'essayer à ces formes artistiques perçues comme« particulières » et inaccessibles aux compétences du sujet moyen.

L'art est la plus ancienne forme de récit humain puisqu'il traduit la vision de l'artiste et le mode selon lequel le monde alentour et lui-même s'influencent mutuellement. Son attrait provient de notre connaissance de la vie et du monde extérieur, mais c'est le monde intérieur qui intègre ce vécu et le façonne différemment.

Servez-vous de l'art pour exprimer ce que vous ressentez au moment où vous êtes dans votre phase de créativité. Vous n'avez pas besoin de vous lancer avec une idée précise de ce que vous allez peindre ou réaliser ; exprimez-vous simplement par les contours, les textures et la forme. Cependant vous pourrez constater qu'à la faveur de la manifestation

des énergies créatrices naît une image mentale du résultat final pouvant fort bien se présenter dans un cadre totalement différent de celui auquel vous êtes habituée, vous obligeant à en tenir compte lors de vos expériences ultérieures.

L'art peut traduire physiquement les besoins et déséquilibres internes d'un sujet, aussi peut-on s'en servir comme méthode de guérison. L'origine des énergies créatrices réside au-delà des réactions conscientes face à la vie et apparaît souvent à l'occasion de périodes d'isolement, que ce soit les règles, une maladie ou un traumatisme, afin de guérir la personnalité. On peut considérer cette phase introspective comme une pause dans votre vie, l'occasion de permettre aux énergies créatrices d'opérer la guérison en matérialisant vos besoins internes. Ainsi vous pouvez reconnaître vos troubles, les transmuter ou les évacuer pour guérir ou vous fortifier. Vous pouvez conserver le produit de cette guérison par la création, le détruire en tant que symbole marquant la fin de la vie antérieure ou comme célébration de la vie nouvelle.

La guérison

L'expression manuelle des énergies créatrices dans un but de guérison se rencontre aussi dans le concept d'imposition des mains. Cette idée vous vient tout naturellement, car vous avez davantage tendance à exprimer votre compassion, votre amour et votre affection pour autrui par le toucher.

Essayez d'expérimenter cette voie à un moment où vous sentez qu'il vous est aisé de susciter les énergies curatives. Après avoir trouvé une position assise confortable, prenez conscience de votre sexualité et de votre énergie créatrice. Mais vous voulez peut-être vous servir d'une image ou d'un symbole vous rattachant à la phase présente de votre cycle et favorisant une conscience plus aiguë de vos énergies, ou encore exécuter la visualisation intitulée « Conscience de votre utérus ». Laissez l'énergie s'accumuler lentement dans vos mains, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et rayonnent la chaleur. Tenez-les devant vous, paumes se faisant face mais sans se toucher et faites l'expérience d'essayer de les rendre plus chaudes ou plus froides. Ecartez-les progressivement l'une de l'autre jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus de chaleur, puis rapprochez-les. Si vous ne devez pas libérer d'énergie guérisseuse, placez vos mains contre le sol ou passez-les sous l'eau courante et laissez l'énergie se dissiper.

Si vous désirez effectivement la libérer, placez vos mains juste au-dessus de la zone à soigner de telle sorte que la personne traitée sente leur chaleur. Concentrez-vous sur leur énergie et, tandis que vous expirez, elle afflue vers le sujet, portée par des sentiments d'amour et de compassion. Vous pouvez souhaiter réciter une prière ou vous munir d'un symbole spirituel pour vous aider dans votre démarche.

D'une manière plus générale, on peut libérer l'énergie pour accroître le sentiment de bien-être, résultat obtenu de n'importe quelle façon jugée adéquate, par exemple en tenant la main du sujet, en le serrant dans vos bras ou en le massant.

Pour devenir guérisseuse à titre professionnelle, il est évident que vous devrez suivre des règles de conduite et une formation beaucoup plus approfondies que celles proposées succinctement dans cet ouvrage. Mais cela ne veut pas dire que vous ne devez pas vous entraîner en vous servant de votre énergie pour contribuer au bien-être et à la santé de votre partenaire, de votre famille, de vos amies et de vos animaux familiers. Offrir aux membres de votre famille un acte de guérison global, c'est leur offrir votre amour.

L'expression par le corps

Expression corporelle

Vous vivez le monde par votre sensualité, votre corps et son expression du vécu. Pour vous, l'art n'est pas un produit uniquement extérieur. Ce lien entre esprit, corps et environnement signifie que le corps et l'espace dans lequel il évolue deviennent l'expression de votre conscience. Cela peut se manifester dans le vêtement, la coiffure, la parure, le maquillage, la musique, les rapports sexuels, le fait de se produire en public ou la décoration du foyer, du lieu de travail ou l'art paysager.

Décorer votre corps nu en le peignant et en le parant d'objets naturels est une manière d'exprimer votre liaison réciproque avec la nature. La nudité vous permet d'optimiser la conscience que vous avez de votre corps et de votre sensualité ; or, c'est par cette dernière que vous vous intégrez à votre environnement. Nue, vous n'êtes pas vraiment nue, vous êtes revêtue de la terre vivante qui vous entoure. L'avènement du christianisme a réorienté dans le sens de la tentation et du mal le concept de sensualité féminine précédemment fondée sur l'interaction avec le divin. Votre corps est alors devenu l'objet des désirs et des craintes masculines et il est difficile dans notre société de rompre avec ces associations d'idées.

Actuellement, vous ne pouvez exprimer vos énergies créatrices par la nudité, aussi faites-le par l'expression de vos sentiments, de vos états d'humeur et de votre sexualité ou par la manière de vous habiller. Dans le chapitre 3, le passage intitulé « le Cadran lunaire et la vie quotidienne » vous propose maintes façons de vous identifier aux phases de votre cycle menstruel par le vêtement. C'est en recherchant l'expression délibérée de votre conscience intérieure dans l'habit que vous vous affranchirez des contraintes de la mode et des attentes masculines.

Danse

Le corps, expression du lien entre mondes extérieur et intérieur, se retrouve aussi dans la danse. Son usage dans les cérémonies et rites religieux a une longue histoire et permet d'instaurer une union entre la personne et le monde divin, mais aussi d'en appeler aux énergies et mystères dépassant les préoccupations quotidiennes. Pour vous, la danse est l'expression naturelle de votre dualité cyclique.

Les plus anciennes s'exécutent souvent en cercle et sont ponctuées de rythmes et de gestes simples et répétitifs. Elles trouvent un écho dans les récits traditionnels mettant en scène des danseurs, changés en pierres, qui formaient des cercles, dans les « ronds de fées » soit disant laissés par les fées en dansant et dans le piétinement traditionnel de labyrinthes à l'époque des fêtes saisonnières. Les danseuses se servaient de l'expression corporelle pour se relier aux cycles de la nature et du monde spirituel. Souvent, la danse culminait dans un état de transe ou d'épuisement extatique dans lequel les contraintes de l'intellect étaient évacuées.

Le piétinement du labyrinthe était une forme légèrement plus compliquée de la danse en cercle : en file indienne, les danseuses parcouraient un chemin en spirale qui les conduisait au centre d'un motif déterminé, puis les ramenait vers la périphérie, leur faisant dérouler la spirale en sens inverse. Cela représentait le voyage de la lune dans l'obscurité puis sa réapparition à la lumière, la trajectoire spiralée de la vie vers la mort et son retour à une vie nouvelle, le cours des saisons tandis que l'énergie vitale et la lumière se retirent dans l'obscurité du subconscient et du monde intérieur avant de revenir au monde extérieur.

La danse du labyrinthe exécutée au printemps, à la pleine lune ou à la naissance d'un enfant exprimait l'intégration de l'humanité au rythme de l'univers et à l'origine de la vie. Danser à l'époque de la nouvelle lune, en automne ou après un décès signifiait retourner à la mère intérieure afin de faire passer sa sagesse et son savoir dans l'univers manifesté. Les danseuses symbolisaient ainsi le féminin divin et participaient elles-mêmes

de ce symbole. Celui de la danse restait inchangé, mais son interprétation variait en fonction du moment où on le dansait et de la raison pour laquelle on l'exécutait.

Même à notre époque, il est facile de se perdre dans le rythme d'une danse, qu'il s'agisse d'une danse disco ou classique, voire de celui sur lequel est jouée la musique que vous écoutez chez vous. Le psychisme réagit sur un plan plus profond, plus instinctuel, permettant aux pensées quotidiennes de s'évanouir dans le rythme de la musique. A mesure qu'elle s'impose, les inhibitions et contraintes de la pensée consciente disparaissent et le moi intérieur s'exprime par le corps et les énergies créatrices. Pour respecter le rythme, la danseuse s'en remet à son corps et toute tentative de concentration sur la mesure ou le mouvement risque de se solder par sa perte. La danse devient art du corps, expression du moi intérieur par le biais de la conscience que vous avez de votre corps et de l'espace qu'il occupe. Celles qui exécutaient les danses rituelles et sacrées portaient souvent un masque permettant à leur pensée consciente de relâcher plus aisément son étreinte en se distinguant de l'image du corps présent devant le public.

Si vous doutez de vos aptitudes, commencez en dansant chez vous sur une musique rythmée enregistrée, sur le rythme de vos pieds nus ou celui du claquement de vos mains. Mais vous préférerez peut-être aller à la découverte de danses venues d'autres cultures et copier certains de leurs mouvements. Portez des vêtements qui ne vous gênent pas et choisissez des étoffes fluides amplifiant vos gestes. Servez-vous de clochettes, portez des bracelets et des bijoux aux bras et aux jambes pour accentuer le rythme de votre danse.

Au début, laissez-le régler vos pas et modeler vos pensées. Le fait de vous mouvoir en suivant la musique fera progressivement disparaître toute gêne ou tout blocage, n'éprouvant bientôt que joie et plaisir à mouvoir votre corps. Prenez conscience des énergies créatrices présentes en vous, dans le monde qui vous entoure et sentez comme elles vous relient au rythme. Laissez vos sentiments exprimer ces énergies et les communiquer au monde manifesté par votre danse ; dansez votre sexualité, votre plaisir de vivre, votre conscience des choses, votre vision du monde, votre intuition et votre créativité. Laissez votre énergie s'écouler de vos doigts, de vos cheveux, de vos pieds et visualisez-la comme une aura rayonnant autour de vous. Tout en dansant, servez-vous aussi de votre voix pour crier, haleter et libérer l'énergie par votre souffle. Dans une dernière décharge énergétique, poussez un grand cri et reposez-vous à même le sol, épuisée.

Vous constaterez peut-être qu'à la faveur de votre confiance grandissante, vous souhaitez danser avec d'autres femmes ou lancer l'idée de la création d'un cercle ou de labyrinthes à l'occasion de changements de saison, de phases lunaires ou de certains événements marquants afin d'exprimer votre conscience des choses et votre identification aux cycles naturels et biologiques.

Le tambour

les danses les plus simples et souvent les plus anciennes étaient exécutées sur des rythmes élémentaires marqués par le battement des pieds sur le sol, la voix, le claquement des mains ou par des instruments à percussion simples et des tambours. Elles existent encore dans les cultures grecque, juive, amérindienne ainsi que chez les derviches tourneurs. Les plus vieux instruments, le tambour et la flûte, sont porteurs d'un symbolisme élargissant et accentuant celui des danses qu'ils accompagnent.

Le tambour était un instrument féminin, sa forme évoquant le cercle protecteur de la terre et de la matrice, le cycle des saisons et de la lune ainsi que les courbes féminines. La voix du tambour était celle de la terre, la palpitation de la vie dans l'utérus maternel et l'énergie vitale cachée dans le monde apparent. Battre du tambour, c'était en appeler à la mère intérieure, la *Sorcière*, l'invisible source de vie résidant en la femme. Sa mesure

devenait le rythme répétitif de l'existence, de la lune et du cycle menstruel. Quand son battement cessait, les rythmes naturels persistaient.

La flûte, symbole du phallus, était traditionnellement l'instrument masculin. Sa musique était la voix de la vie mortelle et elle jouait la mélodie des phases visibles de la lune depuis sa naissance jusqu'à sa mort en passant par les périodes croissantes et décroissantes. Sa mélodie, associée au rythme, exprimait l'essence du divin et du cycle individuel, s'intégrant à celui, rythmique et éternel, propre à l'origine de tout être vivant.

Comme danser, battre du tambour peut relâcher l'étreinte de l'intellect et éveiller la conscience du monde intérieur. Cet instrument devient le trait d'union entre ce monde et une forme d'expression offerte aux énergies créatrices. Beaucoup de cultures ont produit un style de tambour et une manière d'en jouer qui leur est particulière, aussi choisissez un instrument et une méthode qui vous satisfait. Le modèle le plus simple de tambour est constitué d'un cercle de bois recouvert d'une peau, analogue au bodhran irlandais ou aux instruments trouvés dans la tradition amérindienne ; par ailleurs, la manière la plus simple d'en jouer est de frapper un seul battement à chaque coup. Jouez-en jusqu'à ce que vous découvriez celui qui vous paraît naturel et facile à conserver, puis écoutez sa voix et la réverbération du son qui s'ensuit.

Sentez comme le battement du tambour s'identifie à la palpitation de la vie, de votre sexualité, de votre créativité et sa voix est associée à l'expression et à la forme données à ces énergies. Augmentez progressivement la force du battement en conservant le même rythme et sentez les énergies créatrices s'écouler en vous pour naître sous forme de son. Quand vous êtes prête, marquez la fin du rythme par un ultime et fort battement puis, tandis que vous écoutez le son mourir, vos énergies font de même. Cette manière de jouer permet au batteur de faire rayonner ces énergies et, lorsqu'il accompagne un danseur, elle réalise l'intégration mutuelle de celles du batteur et du danseur.

La voix

Comme le tambour, la voix est également une manière de façonner les énergies créatrices par le son. Aujourd'hui, il est rare que les gens portent leur voix à leur volume maximum, puisqu'ils vivent proches les uns des autres. Enfants, on nous dit de pas hurler ou de ne pas pousser des cris perçants, on nous apprend que les seules expressions vocales admises sont celles que canalisent les règles du langage et du chant. Cependant, on retrouve souvent le concept de la voix en tant qu'expression sans paroles dans les représentations descriptives ; on peut pousser des cris de joie, rire de bonheur, pleurer de plaisir, gémir de chagrin, crier d'une voix rauque à cause de la colère ou émettre des cris perçants dus à la peur. Beaucoup de ces manifestations sont maintenant considérées comme une maîtrise de soi. Or, c'est en brisant le conditionnement social et en exprimant ses émotions à toute force que nous pouvons libérer nos énergies créatrices, bien qu'en fonction de notre situation personnelle ce procédé puisse ne pas convenir à toutes.

Si vous essayez d'exprimer vos énergies créatrices par le canal de votre voix, vous devez vous asseoir confortablement en vous tenant droite. Tout d'abord, inspirez profondément en abaissant votre diaphragme pour remplir vos lobes pulmonaires inférieurs, puis dilatez votre poitrine afin de faire pénétrer un maximum d'air dans vos lobes médians et supérieurs sans éprouver de gêne. Vous êtes obligée de procéder ainsi et d'expulser l'air pour vous assurer que le processus se déroule de manière uniforme et automatique. Videz vos poumons dans un « ah » ou un « lah » en comprimant d'abord votre poitrine puis en rentrant le ventre et laissez mourir le son jusqu'à l'expulsion complète de l'air.

Une fois que vous avez maîtrisé cette technique, concentrez-vous sur votre bouche et sur la force avec laquelle vous chassez l'air. Tout en l'expulsant, laissez votre bouche

s'élargir progressivement au maximum, mais sans éprouver de gêne et observez la force du son qui augmente peu à peu, puis meurt sur un cri puissant. Faites cette expérience avec différentes sonorités ; essayez les voyelles uniques prononcées sur un ton uniforme, puis associez-les pour former une gamme ascendante ou laissez-les prendre de la force, puis mourir. En émettant la sonorité, prenez conscience du fait que vous exprimez vos énergies créatrices, votre sexualité, votre vécu et vos émotions par votre corps et sentez-les fuser par votre bouche. Calquez la sonorité que vous émettez sur vos sentiments et pendant un bref moment, oubliez que les voisins pensent qu'une benshee[2] habite à côté de chez eux !

On peut jouer du tambour, danser et se servir de sa voix pour exprimer ses énergies créatrices. La danseuse et la joueuse de tambour peuvent unir leur mouvement, leur rythme et leur voix comme la trame et la chaîne d'une même étoffe.

Les rapports sexuels

Relations sexuelles et érotisme sont les modes d'expression corporels les plus évidents des énergies créatrices et artistiques. La sexualité donne le pouvoir de créer et de façonner la vie. En plus l'acte sexuel augmente votre inspiration ou conçoit le corps d'un enfant.

Autrefois, on respectait la sexualité féminine. Toutes les femmes, comme le prêtre ou le théologien, possédaient la faculté de créer une vie nouvelle et de façonner le monde visible. La relation sexuelle représentait un vécu chargé d'un fort contenu spirituel sublimant la simple satisfaction. Cette relation était une prière, une méditation ainsi qu'une célébration de la vie et du divin. Les traditions culturelles babylonienne et sumérienne voulaient que les femmes fassent l'offrande de leurs actes sexuels dans les temples à titre de culte et d'hommage rendu à leur divinité. Une femme se devait de rendre ce genre de culte au moins une fois dans sa vie.

L'acte sexuel était aussi considéré comme un acte donnant le pouvoir. Ainsi, dans de nombreuses cultures, un homme ne pouvait devenir roi que s'il se mariait et avait des rapports sexuels avec la représentante de la souveraineté territoriale. Cela lui conférait la royauté, l'autorité, la responsabilité, la sagesse et l'inspiration de la divinité territoriale. Et en retour, le roi éveillait les énergies créatrices de sa partenaire et de ses terres en les fécondant. Si ultérieurement il ne pouvait plus accomplir cet acte sexuel en raison de son âge, de la maladie, de l'immoralité ou du manque d'attentions, la représentante de la divinité se tournait alors vers un autre partenaire.

Ces images sont un thème folklorique répandu. L'histoire la mieux connue est peut-être celle du roi Arthur qui perd son pouvoir et son autorité sur ses chevaliers et son peuple, au moment où la reine Guenièvre, représentante de Souveraineté, est délaissée et prend Lancelot comme amant. Peu à peu les chevaliers se dispersent à travers le pays à la recherche du Saint Graal, tandis que les idéaux élevés de Camelot et de la Table Ronde sont anéantis. D'ailleurs, la représentation du roi blessé et du désastre ultérieur frappant le pays se retrouve dans les légendes du Graal contant l'histoire du Roi Pêcheur.

La relation sexuelle lie l'être humain à la terre, l'homme à la femme et celle-ci à ses énergies créatrices devenant ainsi source d'inspiration et de pouvoir pour son partenaire. Souvent dans l'histoire et la légende, la femme a été source d'intuition visionnaire, de méditation, d'enthousiasme, de défi, d'énergie, de force et d'inspiration pour l'homme, agissant dans sa vie comme un catalyseur, et les divinités étaient dépeintes comme proposant des lignes de conduites, une orientation et un sens aux vies des héros qu'elles choisissaient.

---

[2] NdT: Benshee, banshee ou benshi : fée en Ecosse et en Irlande. Esprit dont les lamentations présagent la mort. Vient de l'irlandais *bean Shidhe* et de l'ancien irlandais *Ben side*, la femme parmi les fées.

Dans la Grèce et l'Inde antiques, les femmes instruites et expertes dans l'art d'aimer occupaient dans les cours une position supérieure à celle des autres ; elles étaient appréciées pour leurs compétences en musique, en poésie et pour leur perception subtile des choses dans les discussions philosophiques et guerrières l'interaction femme-homme dans l'acte sexuel leur apportait plaisir et éveil de leurs énergies et chez l'homme plaisir et intuition visionnaire. Elles enseignaient aux hommes l'art d'aimer, c'est-à-dire la valeur réelle de l'acte lui-même.

En Occident, l'acte sexuel et sa reconnaissance sociale ont beaucoup souffert des doctrines professées par l'Eglise chrétienne. Le concept du corps, de la relation sexuelle et de la sexualité comme expressions du divin, du culte et de la spiritualité peut être difficilement compréhensible, même pour l'humanité actuelle faisant preuve d'une grande ouverture d'esprit. Depuis lors, rapports sexuels et sexualité ont été considérés comme éloignant l'homme du divin et la sexualité féminine, en particulier, a été considérée comme la tentation originelle ayant éloigné l'humanité de Dieu.

C'est à l'époque du Moyen Age chrétien que le merveilleux, la beauté et le caractère divin de l'acte sexuel ont été perdu, détournant la société, dans sa quête du divin, des relations sexuelles, du corps et de la nature, détournant ainsi du divin les facultés créatrices. Sur le plan sexuel, la femme désormais soumise aux besoins de son mari devint uniquement le moyen de procréer ses enfants. On considérait alors que si elle savourait les rapports sexuels, en manifestant son désir ou son plaisir et y puisait son énergie, elle exprimait sa nature maléfique et se privait du respect de l'homme et de la société. L'idée de rapport sexuel était fortement lié à la satisfaction masculine, à la procréation et tout érotisme était considéré comme de la pornographie. Même à notre époque moderne, plus « éclairée » et « sexuellement consciente », l'idée de rapports sexuels comme expression spirituelle est inconcevable ou regardée comme une perversion. La relation sexuelle est encore considérée comme un acte sale, honteux et impur s'il se déroule en dehors des limites et du cadre étroitement définis par la société et, comme c'est le cas pour les règles, ses différents aspects sont considérés comme maléfiques ou, pire, au point de nous en priver totalement.

Avec l'éveil et la montée des énergies sexuelles viennent l'inspiration, les idées, la compréhension et la faculté créatrice. Si vous avez une vie sexuelle active, prenez-en conscience pendant vos rapports par le toucher, le mouvement, l'amour, la compassion ainsi que par les univers physique et sentimental. Prenez conscience de votre utérus et du lien qui le rattache à vos sensations corporelles. Accordez-vous de lever vos inhibitions pour exprimer ces énergies par votre corps et en interaction avec un autre. Soyez tour à tour fougueuse, douce, passive, compatissante, féline et insoumise, gracieuse et pondérée ! Selon la phase de votre cycle, sentez comme vous tissez votre charme, tantôt filet de votre amour se refermant sur l'être aimé et le retenant, tantôt ravissement qui capture et fait accéder au sublime, l'obscurité de l'univers intérieur intégré au monde extérieur ou vêtement de lumière et de renouveau.

Les énergies sexuelles corporelles peuvent être libérées dans l'organisme ou s'exprimer par les mains ou la voix. Si vous adoptez cette dernière solution, tendez les bras au-dessus de votre tête, puis hurlez ou poussez des cris perçants traduisant ainsi votre énergie, sentez-la s'échapper par votre voix, vos bras et vos mains. En l'orientant pour qu'elle enveloppe de son aura le couple que vous formez avec votre partenaire, vous créez un lien d'amour entre vous deux sur un plan plus profond et plus intérieur.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous servir de l'homme et puiser en lui toute l'énergie qu'il peut offrir. L'image de la femme vampire est un exemple outrancier de femme lascive recueillant toutes les énergies masculines pour vivre et jouir; elle reflète la phase Enchanteresse du cycle menstruel, si ce n'est que là elle est équilibrée par les autres

phases. Pendant cette période, il n'est pas mauvais de prendre de l'énergie sur le partenaire à condition que ce prélèvement soit équilibré par un don conscient au cours d'une des autres phases; sinon cela détruit la relation. Comportez-vous à l'égard de votre partenaire avec respect, générosité et amour. Aimer et prendre soin de quelqu'un, que ce soit sur le plan sexuel, physique, émotionnel ou spirituel, c'est exprimer ses énergies créatrices.

Votre sexualité se modifie selon les phases de votre cycle menstruel, aussi permettez-vous de vivre la gamme complète des différents états qui les caractérisent. Si d'ordinaire, vous n'avez pas de rapports sexuels pendant vos règles, tentez l'expérience. A mesure que vous acquérez une conscience accrue des différentes phases de votre cycle marquées par la sexualité, votre partenaire en prendra également davantage conscience et y réagira différemment, ce qui introduit de la variété dans la relation, mais entraîne aussi un accueil manifeste du caractère cyclique féminin.

Si vous n'êtes pas engagée dans une relation sexuelle, les énergies peuvent encore être libérées par l'orgasme ou se traduire dans les autres langages créatifs envisagés. La frustration sexuelle, qu'elle résulte de la contrainte, de l'abnégation de soi ou des aléas des rencontres, peuvent être changées en courant créatif.

L'expression par le cadre de vie

La maison

Votre sensualité établit un pont entre votre conscience du moi et le monde alentour, aussi votre milieu environnant devient-il le prolongement de cette conscience du moi. L'art de la maîtresse de maison est de savoir communiquer des sentiments de bien-être, de sécurité et d'amour par le biais des objets et des motifs décoratifs, reflétant sa conscience intérieure. Elle créé un espace extérieur à elle même, une sorte de « corps » ou de « matrice » propice à l'expression de l'amour qu'elle nourrit pour ses enfants et son partenaire, sa famille et ses amis. Entrer dans sa demeure, c'est pénétrer une partie de son univers intérieur, ce qui explique peut-être pourquoi certaines ressentent le cambriolage comme un viol, puisque cette effraction est une violation de leur « prolongement corporel » Si, pour l'homme, le foyer peut n'avoir qu'un caractère purement fonctionnel, pour la femme, il fait partie de son moi.

Observez la manière dont est agencé votre intérieur ou votre cadre de vie et notez comment vous vous y exprimez. Quels sentiments éprouvez-vous à propos des couleurs, des motifs décoratifs, du mobilier et de la décoration ? Vos sentiments vous ont-ils guidé pour la décoration ? Avez-vous confiance en votre cadre de vie ou que vous faut-il pour que vous vous y sentiez à l'aise ? Si vous constatez que quelque chose détonne, essayez d'y remédier et de trouver ce qui conviendrait le mieux à votre conscience du moi. Mais vous pouvez avoir du mal à l'acquérir dans le cadre d'un foyer où vit une famille ; si vous êtes mère, sachez que toute la maison est le prolongement de votre moi et qu'il intègre les environnements de vos enfants et de votre vie avec d'autres personnes. Sachez que la pièce qui vous est réservée ou l'endroit où vous dormez est le prolongement de votre moi. L'ancienne tradition voulant que le fils ramène sa fiancée à la maison pour y vivre supposait que la mère de famille, représentée par le foyer, accueille cette nouvelle femme et accepte qu'elle s'intègre à l'extension de son « corps-matrice ».

Vous faites passer vos énergies créatrices dans votre cadre de vie non seulement en influençant l'aspect extérieur de votre foyer, mais aussi par votre empreinte laissée sur l'organisation, la gestion quotidienne et les traditions. Vous créez un sens de la famille par vos relations, votre établissement de l'ordre et de la structure ainsi que par l'apport de nourriture et de sécurité. Faire le ménage et la lessive, préparer les repas expriment vos énergies créatrices Si vous avez un jardin, il peut refléter le lien établi entre vous et la

terre- La nature vous devient accessible et inversement, favorisant la culture des plantes condimentaires, fleurs, arbres fruitiers et légumes. Le fait de se nourrir et de se soigner grâce aux produits de votre jardin traduit le lien quotidien vous rattachant à la terre.

L'art du paysage

Votre cadre de vie et votre conscience de l'espace personnel ne se limitent pas nécessairement à la maison, ils peuvent aussi intégrer le paysage alentour Vous tenir au sommet d'une colline pour contempler l'immensité du ciel et de la terre ne doit pas susciter un sentiment de petitesse ou d'insignifiance, mais au contraire éveiller votre notion d'appartenance, votre sentiment d'être une partie du tout.

La décoration du paysage en tant qu'expression des énergies créatrices est comparable à celle de la maison ou du corps ; elle reconnaît que l'espace dans lequel vous évoluez fait partie de vous-même et atteste que vous en êtes consciente. Ciel et terre prennent part au corps féminin représentant l'espace dans lequel vous vivez. En modifiant le paysage par l'art, vous exprimez le fait que la terre et ses énergies créatrices s'intègrent à votre moi et à vos propres énergies créatrices.

L'art du paysage est varié : sculpture, peinture, musique, danse, terrassement, en fait toute activité se pratiquant à l'extérieur et exercée dans la connaissance de la terre. Il peut simplement faire appel à l'emploi de plantes et de fleurs décoratives dans votre jardin ou les bacs à fleurs de vos fenêtres, mais vous pouvez souhaiter vous montrer plus ambitieuse et vous exprimer davantage en public - soyez alors consciente de l'effet que cela risque de produire sur autrui et le sol lui-même.

Servez-vous de la nature alentour comme moyen d'expression et comme source d'inspiration. Attachez des rubans aux arbres, ornez de fleurs les sources et les puits, utilisez les pierres et les branches pour structurer l'espace, faire des cercles et des spirales, sculptez le bois mort pour lui donner des formes intéressantes que vous pourrez laisser sur place dans la campagne. Créez votre mode d'expression personnel dans votre jardin, en forêt, dans les champs, au bord des rivières, au sommet des collines et dans les grottes. Observez les arbres et les rochers à la recherche d'images évoquant le corps d'une femme et servez-vous de matières non toxiques qui se patineront, se disperseront ou se décomposeront soulignant ou faisant ressortir la forme. Utilisez des peintures mélangées avec de l'eau, des sables colorés ou de la craie naturelle. Vous pouvez verser du sable sur le sol pour réaliser des tableaux analogues aux peintures de sable exécutées par les Indiens originaires d'Amérique ou aux mandalas de sable des bouddhistes tibétains. Même l'offrande d'une pierre à une signification particulière pour vous et peut symboliser votre présence en tant qu'expression d'une connaissance et donc d'un art.

Dans le paysage, les formes artistiques peuvent être grandes ou petites, permanentes ou provisoires. Elles n'engagent que vous ou d'autres femmes ayant les mêmes dispositions d'esprit. Vos modes d'expression subissent l'influence de la lune ou de la saison, ou encore devenir un lieu où danser et sentir la proximité de la nature et du divin. Comme ce fut le cas pour les antiques cercles de pierre, édifier les éléments de votre paysage personnel peut demander des années d'activité et d'observation ou bien émerger rapidement dans l'instant créateur. Vous pouvez les entretenir longtemps ou les laisser prendre de la patine et se désagréger pour laisser le paysage intact. Cela donne du relief au processus plus qu'à son résultat Le fait de laisser une forme artistique se désagréger peut s'assimiler à l'émission d'une note de musique qui naît d'abord, puis s'amplifie, pour ensuite s'affaiblir et mourir. Ainsi, la forme artistique et la note de musique participent-elles de l'instant; aucune ne peut être reproduite à l'identique et la mort de la forme a autant de force que sa naissance. Le processus créatif de forme participe donc de la destruction reflétant le cycle de la vie et le vôtre.

En raison des contraintes imposées par le droit de propriété, ainsi que des lois sur l'écologie et la protection de l'environnement, il est important de veiller à ce que tout art du paysage à caractère durable fasse l'objet d'une autorisation et que tout art éphémère ne cause aucun dommage à l'environnement ou introduise des objets qui, s'ils sont abandonnés, risquent de se transformer en détritus.

L'expression par l'esprit

Inspiration et imagination

Idées, pensées, imagination et intuition sont toutes des créations de l'esprit pouvant prendre forme par le langage et l'écriture qui, lorsqu'elle est inspirée, exprime par des mots le vécu de l'auteur, son intelligence des choses et lui permet souvent d'accéder à la conscience et à l'inspiration par l'accomplissement d'un saut psychique L'aspect que prend l'écrit dépend de son auteur, qui peut en effet adopter la forme poétique, prosaïque, narrative, celle du conte ou de la pièce de théâtre, qu'elle soit comédie ou farce.

Nous recevons presque toutes une lettre ou un poème d'amour à un moment ou un autre de notre existence, textes dont les mots expriment la conscience et les sentiments intimes de leur auteur. Pour la lectrice, grammaire ou rime ne comptent pas ; l'appréciation de la lettre ou du poème dépend plus du procédé employé par l'auteur pour exprimer ses sentiments que de sa forme. Prenez votre vécu, la conscience que vous avez des choses et de vos sentiments comme source d'inspiration pour écrire. Traduisez dans les mots la manière dont vous ressentez l'énergie afin que l'écrit reflète votre évolution personnelle et votre conscience intérieure.

Faire preuve de créativité, ce n'est pas simplement se montrer féconde sur le plan matériel, mais aussi sur le plan de la conscience, car observer le monde de façon créative, c'est aussi créer. On peut donc considérer que regarder un tableau, lire un récit ou écouter de la musique est un acte tout aussi créateur que peindre, écrire ou jouer d'un instrument. Vous exprimez votre conscience du monde alentour en créant pensées et sentiments. Servez-vous en pour ouvrir des voies dans la confusion, résoudre des problèmes, nouer des relations par la communication et l'amour, découvrir l'humour et le rire, développer votre savoir, votre culture, votre empathie et votre compréhension, reconnaître la beauté et l'intelligence.

Divination et acte symbolique

Notre société moderne considère intuition, imagination et émotion comme secondaires au regard de l'intellect et de la raison ; en conséquence, le concept de magie et de rite est tourné en dérision par la communauté scientifique et intellectuelle.

Les arts divinatoires font appel à l'intuition et à l'imagination pour découvrir des « grilles » permettant de « lire » la trame et la chaîne invisibles de la vie. Le processus divinatoire nous fournit un cadre formel dans lequel l'esprit peut les reconnaître. En employant une méthode de prédiction, vous vous servez de vos énergies créatrices pour pénétrer le cours des choses et interpréter la signification.

Pour apprendre une méthode prédictionnelle, vous devez inventer un moyen de communication entre votre psychisme conscient et votre moi intérieur Cette passerelle peut être constituée par les images figurant sur les cartes d'un jeu de tarot, les formes des runes, des symboles magiques ou des motifs suggérés par des feuilles de thé. L'apprentissage de leurs significations respectives va au delà du mécanisme purement intellectuel ; c'est pourquoi beaucoup de méthodes divinatoires font nécessairement appel à la méditation, la visualisation et au conte, ce qui permet à chaque lectrice de découvrir le sens des images ou symboles adaptés à son cas personnel.

Une fois que vous avez établi cette passerelle, vous devez, pour lire lames de tarot et symboles, développer votre aptitude à calmer le flot des pensées quotidiennes qui vous assaillent afin d'être réceptive à l'expression de votre moi intérieur. Ainsi votre lecture des images et symboles peut s'effectuer d'abord sur un plan très intellectuel impliquant des « règles » fixes destinées à faire coïncider significations et positions ou combinaisons. Mais avec l'entraînement, ce mécanisme devient plus intuitif, vous permettant alors d'interpréter ses différents sens en fonction de vos sentiments et de vos images intérieurs.

Si vous n'avez aucune expérience antérieure des arts divinatoires, vous pouvez avoir recours aux nombreux livres, jeux de cartes et méthodes complètes disponibles, vendues avec manuels d'apprentissage pour débutants. Certaines personnes sont effrayées par la divination, généralement en raison d'un malentendu ou de l'ignorance. Or, la prédiction est un art, l'expression naturelle des énergies créatrices et elle représente en particulier pour vous, un trait d'union entre la conscience de l'univers intérieur et celle du monde ordinaire. Si vous apprenez et pratiquez une méthode divinatoire, indiquez sur vos Cadrans lunaires les moments où vous êtes tentée d'interpréter la manière dont trame et chaîne tissent l'étoffe de la vie.

On peut considérer l'art de la magie comme une interaction entre les univers matériel et invisible qui éveille les énergies créatrices par le canal de l'imagination et les libère par l'expression concrète obéissant à la pensée et à la visualisation. Autrefois, de son amour et de sa protection la femme cousait la cape ou le fourreau d'épée qu'elle destinait à son mari, tissait et nouait des sorts pour en faire des cordes et des fils, rédigeait une formule maléfique destinée à un ennemi ou une rivale ou encore se servait de ses compétences pour fabriquer des charmes et des talismans. Par le pétrissage, elle communiquait bonne santé et bien-être au pain qu'elle fabriquait pour sa famille, de même elle concentrait son énergie sur sa fécondité et celle du pays à l'époque des danses marquant la pleine lune.

L'acte symbolique s'exprime par une expérience intérieure de la vie qui se manifeste par le désir d'orienter l'énergie pour produire un effet précis ou sous la forme d'un éveil à la conscience des choses et à la connaissance profonde. Le fait d'allumer une chandelle peut favoriser la concentration des énergies créatrices dans une prière, ou exprimer la conscience du divin chez la personne qui l'allume. Ces actes symboliques peuvent être empreints de la même simplicité que l'exercice de « purification » proposé page 64 ou présenter un caractère beaucoup plus solennel et complexe selon les préférences et les besoins personnels. Le port des différents coloris et vêtements correspondant aux phases de votre cycle est un acte symbolique exprimant votre vécu intérieur. Par ailleurs, le fait de porter un symbole d'écoulement sanguin au moment de vos règles laisse entendre que vous assumez les facultés que confère la menstruation.

Mais il se peut que vous souhaitiez orienter vos énergies créatrices à dessein, d'une part, en les libérant émettez-les vers autrui dans un but de guérison, d'autre part, en préparant le dîner, concentrez-vous sur ce travail pour qu'il apporte santé et bien-être. Si vous vous servez de votre voix, projetez votre amour, votre compassion et si vous avez des rapports sexuels, que vos énergies créatrices soient les fibres dont est tissée votre relation ou la vie qui en est issue.

Vous pouvez aussi éprouver le désir d'introduire dans votre existence personnelle un certain type d'acte symbolique destiné à la reconnaissance de votre cycle menstruel, celui de votre vie, de la terre et de la lune. La création et le maintien en service de votre Cadran lunaire peut se muer en acte symbolique, par exemple en utilisant deux coupes et quelques pierres, perles ou baies. Il vous faudra autant de pierres que votre cycle compte de jours, plus quelques-unes s'il est irrégulier. Décorez les pierres ou choisissez des perles

colorées pour en présenter chaque phase et placez-les toutes dans la même coupe. Chaque jour, ôtez la pierre adéquate et mettez-la dans l'autre.

la traduction de votre cycle et celui des saisons peut s'accomplir au milieu du paysage environnant situé à l'extérieur mais secret, comme votre jardin, sur la plage ou en forêt, tracez un cercle en utilisant pierres, feuilles, coquillages, branches et baguette ou bâton de craie pour tracer les contours. Ce cercle représente votre corps et votre cycle menstruel, les phases lunaires, les saisons, vos composantes énergétiques, votre sexualité, votre créativité et votre spiritualité, ou bien il devient un lieu réservé à la danse, au chant ou aux rapports sexuels. Par ces actes, le cercle devient sacré, reconnaissance des énergies divines et des rythmes de la vie présents en vous et dans la nature. Le tracer est un acte symbolique et tout acte accompli dans l'espace qu'il délimite participe lui-même du symbole.

« Mise à la terre » de l'énergie

On ne peut pas toujours libérer son énergie d'une manière constructive en raison du manque de temps, d'équipement, d'accessoires, d'espace, d'occasion, etc... Toutefois, si on la laisse s'accumuler sans lui offrir d'exutoire, la tension et la frustration peuvent vous détruire aussi bien qu'autrui, en raison de l'interaction entre vous et ces résultantes. L'image de l'exterminateur joue un rôle très positif au cours du cycle menstruel mais elle doit refléter la maîtrise de l'acte destructeur accompli dans un but précis, plutôt que le caractère gratuit pour le seul plaisir de détruire et dont le manque d'exutoire risque de favoriser l'apparition.

Cette frustration peut entraîner un comportement obsessionnel, capricieux ou autodestructeur. Disposer d'une méthode de libération rapide et commode de l'énergie revêt donc une importance essentielle. Vous pouvez la réaliser de plusieurs façons, car elle fait appel à l'interaction de votre corps avec votre environnement de manière inoffensive afin de vous aider à retrouver votre équilibre.

Pour une mise en œuvre rapide, vous pouvez opérer cette « mise à la terre » en pratiquant la gymnastique, la danse, l'expression vocale ou les rapports sexuels. Choisissez une activité dynamique nécessitant la participation de tout le corps, comme la natation, l'aérobic, le jogging ou la bicyclette. Si vous manquez de temps, courez simplement sur une courte distance. Cette discipline, contrairement à la période enfantine, se pratique rarement dans la vie d'adulte, pour manifester simplement votre joie de vivre et le plaisir de s'y adonner. Tout en courant, prenez conscience du ciel au-dessus de vous et du contact de vos pieds avec la terre ; sentez l'énergie passant de votre corps dans le monde environnant à la faveur du mouvement jusqu'à épuisement. Même courir pour ne pas rater l'autobus peut devenir un exutoire à condition que vous le fassiez en restant consciente du flot d'énergie qui s'échappe.

L'expression vocale dirigée peut résorber la tension, la frustration et l'énergie, ce qui explique pourquoi, en période prémenstruelle, vous avez tendance à mordre ou à crier. Si cette émission vocale s'accomplit de manière réfléchie et préméditée, ces conséquences désagréables sont évitées.

Mais vous pouvez aussi le faire de manière plus douce : plaquez vos mains au sol et visualisez le flot énergétique qui s'écoule de vos bras vers la terre. Vous pouvez aussi vous servir d'eau, soit en plaçant vos mains sous un robinet qui coule ou en prenant une douche. Sentez alors l'énergie qui s'évacue sans danger vers la terre.

Le blocage des énergies créatrices

A certains moments de votre cycle, vous pouvez éprouver un sentiment de stérilité créatrice et l'impression d'être coupée de vos sources d'inspiration. Vous ressentez cette

coupure comme une barrière entre votre psychisme conscient et votre monde intérieur, incluant aussi les aspects spirituels de votre vie. Vous vous sentez seule, séparée du monde qui vous entoure et n'éprouvez qu'un sentiment du moi limité à votre psychisme conscient.

Pour rétablir la passerelle entre lui et vos énergies créatrices, vous devez retrouver une conscience plus aiguë de votre corps et de votre vraie nature. Vous devez restaurer votre rythme, votre conscience de votre énergie mentale, suivre les suggestions du passage précédent concernant l'éveil des énergies créatrices et l'établissement des Cadrans Lunaires. La nature elle-même est à la fois une grande guérisseuse et une remarquable restauratrice du lien créatif, aussi un petit tour à la campagne, loin de votre environnement quotidien, suffit parfois à lever ce blocage.

En définitive, vous pouvez reconnaître le profil-type de vos composantes énergétiques menstruelles sur un plan intellectuel, mais vous devez vous investir dans le vécu actif de ce schéma pour qu'il ait un sens à vos yeux, puisqu'il peut y avoir un décalage entre vos attentes intellectuelles et votre vécu réel. La conscience de vos sentiments et celle du vécu périodique de votre corps constituent la base de la nature cyclique féminine ; or, votre intellect doit interpréter ces sentiments et non pas les inspirer.

En raison de toutes les tensions et exigences quotidiennes, il vous est difficile d'adopter un mode de vie conforme à votre nature cyclique et de maintenir une liaison intérieure permanente avec vos énergies créatrices. Chaque mois, vous constaterez peut-être que vous réussissez à maintenir cette conscience pendant une partie de votre cycle, et que le reste du temps le poids de la vie vous en empêche, Vous pouvez cependant lever ce blocage et réveiller votre conscience intérieure si vous reconnaissez l'existence de cette rupture et que vous décelez la raison pour laquelle elle s'est produite.

L'art exprime votre vécu et votre connaissance de la vie, c'est la manière dont vous agissez, réagissez, parlez, pensez et sentez. Le concept artistique moderne peut paraître bien désuet et conventionnel comparé à l'art ou féminin qui change constamment et embrasse toutes choses Dans notre société, il est important de reconnaître la valeur de tous les modes d'expression pour changer d'attitude à l'égard de votre nature. Ils doivent inclure ceux qui ont été délaissés, oubliés ou anéantis mais qui perdurent dans vos besoins : arts divinatoires, prononciation d'oracles, pratique de rituels, de magie, de danse extatique, sans oublier votre spiritualité et votre sexualité.

Aujourd'hui, vivant dans un monde à orientation masculine majoritaire, votre expression reflète cette influence. Pour rompre avec cela, vous devez développer votre vision intérieure ainsi que découvrir et obéir à votre vraie nature et non pas à celle dictée par la société pour exprimer votre interaction avec la vie.



5
La spirale lunaire

La tradition féminine

Lorsque vous pratiquez l'art en général, les métiers artisanaux, la musique, la poésie et l'art dramatique, non seulement vous exprimez et libérez vos énergies créatrices, mais vous guidez également les autres femmes qui se mettent à votre école. En exprimant vos composantes énergétiques et vos caractères spécifiques, vous inventez images, symboles, concepts et archétypes susceptibles d'éveiller la compréhension et la connaissance approfondie chez les autres.

Autrefois, les compétences et archétypes féminins favorisaient la transmission de la marche à suivre vous aidant à comprendre votre nature et votre interaction avec les cycles de la vie et de la terre. L'image et la décoration proposent des concepts visuels et symboliques, tandis que les contes et les chants vous permettent de les vivre par l'imagination. Ils vous sont proposés non pas sous forme intellectualisée mais sentie et vécue. Les images-archétypes se forment à partir de votre expérience et de vos sentiments, si bien que ces représentations suscitent les mêmes vécus et ressenti chez d'autres femmes effectuant la même démarche. Tous les aspects de la féminité étant admis et respectés, images, archétypes et mythologie en étaient les reflets.

Les contes et légendes proposent une connaissance féminine en enseignant le rythme cyclique de vos composantes énergétiques et le lien vous unissant à la terre et au divin. Leur pédagogie a non seulement pour but la compréhension des relations mère-enfant et femme-homme, mais également celle des moments marquants de l'existence comme la naissance, les premières règles, la ménopause, la mort et la renaissance, Ainsi, les contes *Blanche Neige* et *La Belle au Bois* Dormant enseignent le passage de l'enfant à la femme, l'apparition des règles, la relation enfant-père et enfant-être aimant. L'histoire de Perséphone et de Déméter développe une pédagogie des relations mère-fille, cycles menstruels - cycles terrestres et vie-mort ; celle d'Eve enseigne les facultés de la menstruation et des énergies créatrices ainsi que la relation avec l'homme.

Par cette identification, vous éveillez vos composantes énergétiques exprimées par l'archétype. D'une autre façon, par le culte rendu à une divinité, vous exprimez votre conscience ou votre besoin d'être consciente de cet aspect du féminin divin présent en vous. Bien que la statue ou l'image de la divinité ait été matériellement distincte de vous, vous vous identifiez intimement et directement à elle dans le culte que vous rendez. C'est ainsi que beaucoup d'invocations et poèmes adressés à une divinité et qui ont survécu à l'anéantissement de l'Egypte et de l'Assyrie antiques commencent par l'expression « Je suis..». La femme qui prononce ces paroles s'identifie à sa nature divine aussi parle-t-elle en tant que divinité.

La destruction de ces images, pédagogies et religions, origine de la tradition, nous oblige à nous battre dans une société proposant peu de « modèles » féminins pour se guider, puisque ceux existants reflètent les attentes et la sensibilité d'une obédience masculine. La chrétienté nous propose deux archétypes majeurs : d'une part, Eve la « maléfique » qui a désobéi à Dieu et qui, par sa sexualité, a introduit la mort et le mal dans le monde ; de l'autre, la « bienfaisante » Vierge Marie qui a obéi à Dieu et qui, par la transcendance de sa sexualité, a apporté ou monde l'espoir de la vie. Les saintes de l'Eglise ont mené une existence de « pureté » et suivi la loi de Dieu, alors que les femmes qui écoutent leur sexualité et leur vraie nature sont condamnées à la damnation éternelle, Ces enseignements entraînent l'asservissement de la femme à la l'homme ou à Dieu.

L'image de la Vierge Marie vit son importance croître dans la religion chrétienne et reprit souvent nombre de croyances et de titres attachés aux divinités antérieures, tout en *étant* totalement différente puisque ces dernières étaient accessibles à toutes Marie est un être transcendant toute la gent féminine, inégalable, dont la fonction est un défi à la nature. Cependant elle ne peut pas répondre à tous vos aspects. Elle est un symbole de pureté, une représentante de la femme physiquement vierge avant, pendant et après la naissance d'un enfant. La croyance fondamentale voulant que le premier acte sexuel accompli avec un homme ou un serpent provoque la menstruation, Marie ne peut donc pas être considérée comme une femme réglée.

Votre image actuelle a été influencée par la doctrine chrétienne et les attentes masculines. On les trouve dans la publicité, la presse, les programmes de télévision, les films et les livres. Bien que le regard porté sur vous commence à évoluer lentement, votre image et vos rôles sont encore réductionnistes et très orientés. On vous représente souvent comme des créatures lascives et désirables, donc non « respectables ». Par ailleurs, les femmes âgées, manifestant peu d'intérêt pour les relations sexuelles, n'éveillant pas le désir, sont peu intelligentes ou présentent peu d'intérêt pour la société. Les épouses sont dépeintes soit comme les gardiennes du foyer et les bras droits de leurs maris, soit comme des casse-pieds indépendantes, acariâtres et à la langue acérée. Enfin, celles occupant des postes professionnels à responsabilité passent pour des égoïstes, obstinées et agressives, tandis que leurs consœurs exerçant des professions à dominante masculine passent pour manquer de féminité et n'avoir que peu d'appétit sexuel.

Le signe évident d'un changement se voit dans les rôles et personnages montrés par les émissions publicitaires ciblées, mais auxquelles il manque le caractère d'achèvement propre aux vraies images-archétypes et le sentiment de vécu intérieur qu'elles inspirent. Aujourd'hui, pour que vous compreniez votre nature et comment vivre en harmonie avec elle et le monde moderne, il faut réintégrer les archétypes démontrant l'existence des multiples facettes, différentes et complémentaires, de votre caractère. Si vous en êtes privée, vous devez lutter pour comprendre et admettre votre nature sans disposer du savoir et des conseils appropriés pour vous aider, La femme réglée présente un caractère cyclique, mais on lui demande de fonctionner de façon uniforme et linéaire. Vous avez l'impression de faire partie intégrante du monde environnant et on vous dit de vous en distinguer. Vous sentez que votre érotisme est d'ordre créatif et spirituel, mais on vous dit qu'il s'assimile à la pornographie ou au mal. Enfin, vous percevez le mode cyclique de la vie, mais on vous dit qu'il n'y a pas de cycle. Donc il est peu surprenant que vous ne soyez pas à l'aise dans la société actuelle et que vous songiez à redéfinir vos rôles et ce que vous en attendez.

Réintégration des archétypes féminins méconnus

Aujourd'hui, vous pouvez restaurer les aspects méconnus de votre sexe en faisant appel aux images féminines venues du passé et d'autres cultures que la vôtre. Archétypes et représentations du féminin divin se rencontrent dans la mythologie, les contes et légendes traditionnels. Bien que ces récits soient le reflet des sociétés de l'époque où ils ont été écrits, leur ligne de conduite se fonde sur la compréhension du caractère féminin, même si elle a été déformée avec le temps, Beaucoup de divinités, pouvant coïncider avec plusieurs phases différentes du cycle menstruel, trouvent leur place dans le cadran lunaire, montrant ainsi qu'il fut un temps où elles représentaient l'ensemble du cycle.

Le cadran lunaire de la figure 9 propose, en association avec les différentes phases du cycle, plusieurs positions pour les mêmes divinités et femmes légendaires. Mais vous pouvez comparer ce Cadran lunaire avec le vôtre exécuté à l'aide du chapitre 3. Peut être souhaiterez-vous compléter cette figure par des divinités, d'autres femmes, faire d'autres

rapprochements issus de votre tradition ou recherche personnelle ou encore modifier certains emplacements

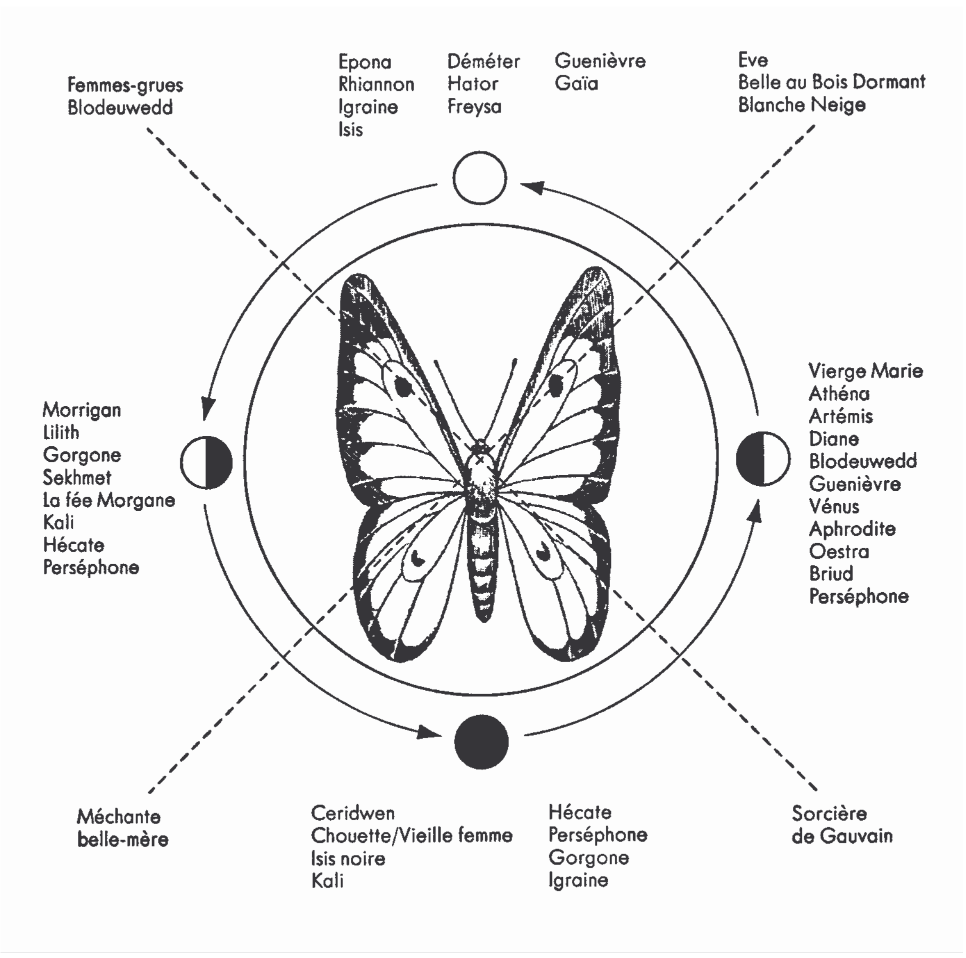


Figure 9. Cadran lunaire et archétypes

La déesse de la Souveraineté est placée au centre du cadran pour montrer que, dans le folklore, on la rencontre dans les quatre phases du cycle, incarnant différents caractères. Par ailleurs, les lignes pointillées, marquant le passage d'une phase à l'autre, ont été attribuées à des femmes présentes dans la légende, précédemment citées et pouvant faire figures d'exemples.

Bien que pour connaître votre vraie nature, vous pouvez vous aider des images et symboles d'autrefois, il est nécessaire soit de les adapter ou de les modifier en raison de leur présentation désuète afin de les actualiser, soit de réinventer vos propres archétypes et contes en vous fondant sur votre expérience de la perception du monde actuel. Mais ce manque de tradition organisée n'est pas forcément une mauvaise chose puisqu'il signifie que vous devez bâtir vos propres structures et concepts exprimant votre compréhension sous des formes inventives, novatrices, personnelles et évolutives.

Les archétypes, fondés sur l'expérience et la conscience de votre cycle, n'ont pas besoin d'être féminins, ils peuvent être représentés par la lune, des animaux ou des symboles. Pour les traduire matériellement, transmettre et rendre accessible votre connaissance, faites appel à la peinture, la sculpture, l'écriture, la musique, la danse, le rite et l'art dramatique. Célébrez toutes les dates marquantes de l'année qui ont un lien important avec eux et intégrez-y enfants, famille et amis.

Constituez un groupe d'amies, discutez et partagez vos expériences. Pratiquez l'art dramatique avec compétence, faites entrer la musique dans le conte, la danse dans la poésie

et laissez les débutantes se mettre à l'écoute de celles qui ont déjà fait cette expérience. Au sein de ce groupe, élaborez un ensemble intégrant images, contes, musique et objets exprimant vos différents vécus, afin qu'ils deviennent le pivot d'une pédagogie destinée à vos filles et petites-filles. Composez une musique à partir des sons et rythmes corporels, renforçant ainsi le lien vous unissant à toutes celles qui tissent le réseau de la féminité. Préparez un repas ensemble pour traduire l'archétype nourricier. Tenez des séances de filage, tissage, tricotage ou couture, imitant ainsi celui de la Fileuse dont sont issues vie et création.

Conseils et enseignement destinés à vos enfants

Autrefois, la mère était la dépositaire des traditions et de la lignée familiales qu'elle transmettait À ses enfants. Elle leur enseignait l'organisation de la société dans laquelle ils étaient nés, le rôle qu'ils devaient y jouer, guidant leur jeune personnalité sur la voie de la croissance sur les plans intellectuel, émotionnel, sexuel, créatif et spirituel.

Aujourd'hui, nous nous sommes vus enlever en grande partie ce rôle éducatif et pédagogique pour qu'il soit confié à la société elle-même. Or, éducation et enseignement conventionnels, caractérisés par des programmes d'études planifiés, coupent l'enfant de l'environnement maternel en conditionnant son évolution.

La partie du programme de biologie consacrée aux règles passe totalement sous silence le vécu personnel accompagnant le cycle menstruel et ignore les sentiments et émotions qui lui sont associés. C'est pourquoi il importe que vous les transmettiez autant à vos garçons qu'à vos filles pour qu'ils apprennent ces différentes significations et formes d'expression dans le respect de la féminité.

Mère et grand'mère doivent préparer leur fille et petite fille à l'arrivée de son futur saignement menstruel et évoquer la période post-ménopausique par l'intermédiaire d'un langage approprié.

Il faut non seulement que la mère partage avec sa fille l'ensemble de son vécu menstruel, mais aussi qu'elle le situe dans un cadre de compréhension les changements d'humeur et de comportement d'une femme réglée peuvent prendre un caractère effrayant pour un enfant sauf si on lui inculque un concept équilibrant l'aidant à vivre cette période. Ainsi, l'amour que la mère éprouve pour son enfant peut il s'exprimer simplement par l'image de la lune, parce que l'astre de la nuit reste lui-même quelque soit l'aspect sous lequel on le voit : croissant, pleine lune ou totalement invisible pendant la nouvelle lune, ainsi la mère reste-t-elle la *mère aimante*.

Psychisme et vécu du menstruel peuvent être aisément présentés à l'enfant sous forme de contes. En effet, les personnages féminins, divinités et reines de féérie venus de différentes traditions et cultures véhiculent des images du cycle menstruel par l'interaction existant entre eux, la terre natale et la lune. Servez-vous de ces représentations pour vous dépeindre vous-même. Dites-lui que vous avez envie d'être une *Enchanteresse* (expression du « mal » ordinaire) ou Blanche Neige. Expliquez-lui le rôle des personnages dans les contes, pourquoi pas en incarnant l'un d'eux ? Dans le cas de Blanche Neige, l'*Enchanteresse*/belle-mère aidait la petite fille à grandir. Pour expliquer que vous ressemblez parfois à la *Sorcière*, servez-vous du récit de « Sire Gauvain et la Sorcière », puisqu'alors vous vous changez à nouveau en jeune femme.

Vous pouvez aussi traduire les phases de votre cycle par les saisons ou les Animaux-Lune. Dépeignez-vous comme l'été, pleine de vie, de chaleur et heureuse ou soyez une chouette sombre et tranquille dans sa beauté. En utilisant la forme du conte, vous employez des images pouvant se rapporter à vous et auxquelles l'enfant peut s'identifier. Toutefois, il est un point important : quel que soit l'animal, la saison ou le

personnage que vous incarnez sur le moment, l'enfant doit comprendre que votre amour pour lui reste le même.

Au cours de ces entretiens, laissez-les vous poser des questions révélant leur désir ou leur degré de préparation à la connaissance. Par ailleurs, à mesure que vos filles grandissent, vous pouvez souhaiter approfondir les choses en adaptant le langage et les images à leur degré de compréhension. Vous pouvez vous servir de L'Eveil ou expliquez-leur et apprenez-leur, à l'aide de vos propres images et archétypes, les significations respectives de ceux-ci.

En procédant de telle sorte que vos enfants connaissent votre cycle menstruel et que vos filles soient averties du leur, l'évènement que représentent les premières règles peut être accueilli par la famille et n'être porteur d'aucune peur ou gêne.

Rites de passage

Le rite de passage était l'un des cadres formels les plus anciens dans lesquels se présentaient les concepts et l'expérience des générations antérieures. Ces évènements symboliques ou rituels marquaient le passage d'une phase de conscience et de perception à une autre, mais souvent aussi, un changement de position au sein de la communauté, comme au moment de la puberté, du mariage, du sacre d'un roi, de la cérémonie au cours de laquelle un homme ou une femme était ordonné(e) prêtre(sse). Cela avait pour conséquence, au regard du droit et de la société, une modification des contraintes et obligations auxquelles était soumise la personne.

En Occident, la notion de rite de passage, surtout au moment de la puberté, a progressivement disparu laissant un concept originel comme la locution « atteindre sa majorité », à laquelle s'attachent certains droits et devoirs légaux. Même ce point de repère a perdu toute valeur officielle en raison des diverses limites d'âge imposées par la loi. Sans rite de passage, l'enfant d'aujourd'hui ne dispose d'aucun âge-seuil précis lui indiquant qu'il devient jeune adulte.

Chez une fille, le rite ne doit pas seulement marquer le passage de l'enfance au tout début de l'âge adulte, mais aussi l'avènement de la féminité. La manifestation physiologique des premières règles est l'événement le plus naturel et le seul faisant basculer la vie de la fillette du caractère linéaire de l'enfance à celui, cyclique, de la féminité. Un acte symbolique accompli lors du premier saignement reconnaît, souligne et marque l'accueil favorable du changement qui s'est opéré chez l'enfant et devient le moment de tirer la leçon de son propre vécu.

Cet événement ne suffit pas ; elle a besoin *d'éprouver le sentiment* qu'elle vient d'entrer dans la fraîcheur de la féminité commençante, pouvant être inspiré par un rite de passage symbolique et ultérieurement renforcé par les réactions et les attentes des parents et des autres membres de la famille. Il est nécessaire que l'enfant apprenne quelles responsabilités elle devra assumer et de quelles compétences elle devra faire preuve dans sa vie adulte, mais aussi quel caractère elle présentera en tant que femme. Autrefois, la retraite à laquelle était contrainte une fille, dès le début de ses premières règles à sa maturité, avait pour but de lui enseigner tous les aspects de la féminité et à lui faire accueillir favorablement les facultés et les composantes énergétiques se manifestant au cours des différentes phases de son cycle comme le fait d'être épouse et mère.

Les premières règles, rite de passage

Le caractère féminin s'exprime par votre propre ressenti, aussi l'acte symbolique du passage à la féminité doit-il inspirer chez votre fille un sentiment de justesse, d'authenticité

sur les plans émotionnel, intuitif, et sur celui de l'inspiration. Il se révèle aussi par votre corps, ses sensations et par son interaction avec le milieu dans lequel vous évoluez toutes deux, aussi importe-t-il que ce rite se déroule en un lieu adapté à votre fille.

Réfléchissez au meilleur environnement et demandez-vous quelles couleurs, quelle musique, quels objets et quels gestes seraient les plus propices à sa sérénité. Quelles émotions souhaitez-vous qu'elle éprouve et quels facteurs peuvent les induire ? Serait-elle plus à l'aise à l'extérieur ou à l'intérieur de la maison ? Est-elle timide, et par conséquent réagirait-elle mieux à un rite auquel vous seriez la seule autre participante ? Fait-elle preuve d'imagination ou a-t-elle besoin d'objets pour s'inspirer ? Est-elle sûre de son corps ? Serait-elle plus heureuse de se présenter costumée ou dans ses vêtements habituels, pour danser ou rester au calme ? A votre avis, devra-telle s'inspirer d'un sentiment de magie ou d'enchantement ? Quel type d'intérêt manifeste-t-elle pour les différents aspects du cycle menstruel et pendant combien de temps leur accorde-t-elle son attention ? Aura-t-elle besoin d'un moyen d'expression physique autre que son saignement pour montrer que le changement s'est accompli ? C'est évidemment à vous de discuter de tout cela avec elle.

Ce rite doit être conçu pour susciter en elle la notion et le vécu de la féminité. Par ailleurs, ses premières règles pouvant apparaître plus tôt ou plus tard que celles de ses amies, préparez-vous à calmer l'anxiété que cet écart peut entraîner. Soyez prête à accomplir ce rite quand ses règles arriveront. A ce propos, il n'est pas absolument nécessaire qu'il ait lieu précisément lors de la première menstruation, mais le mieux est de ne pas trop le différer, l'intention étant de marquer le moment où elle entre en féminité.

Le rite de la première menstruation peut s'alimenter à différentes sources. Beaucoup de récits comportant des images des premières règles montrent une jeune fille qui se retire du monde après avoir été en contact avec un symbole de vie et de menstruation. Ainsi dans *Blanche Neige*, la jeune fille s'endort comme morte après avoir mangé le fruit porté par l'arbre de vie et dans *La Belle au Bois Dormant*, c'est après que sa première menstruation eut été provoquée par le fuseau de la vie.

Cette notion de passage de l'obscurité à l'éveil d'une vie nouvelle est un concept lunaire sur lequel sont centrés cycle menstruel et rites de passage. En se réveillant, la jeune fille est devenue femme et a reçu tous les présents que confère cet état. L'événement provoquant la chute dans les ténèbres intègre souvent un fruit représentant le fruit menstruel de l'arbre de vie. Au cours du rite de passage, il peut être symbolisé par une pomme rouge, par une grenade, des olives, des figues ou encore par les baies du sorbier (appelé aussi sorbier des oiseaux - Sorbus Aucuparia - ses baies rouges ne présentent aucune toxicité, mais sont extrêmement amères crues et ont un goût agréable cuites).

Lors des premières règles, essayez de consacrer plus de temps à votre fille, renforçant ainsi ce lien particulier entre elle et vous. C'est une occasion pédagogique pour vous deux de vous poser des questions et surtout de lui prouver votre amour en lui apportant soutien et réconfort. Efforcez-vous de faire en sorte que cette journée lui soit exceptionnelle. Organisez ensemble cette fête et pourquoi pas en faire un événement familial.

Le cadre, dans lequel cela s'accomplira, dépendra des besoins qu'elle exprimera selon sa conscience des choses ainsi que de vos propres traditions, perception et croyances. Le schéma suivant peut cependant vous aider à organiser le déroulement de ce rite, dont les différentes étapes peuvent se succéder dans n'importe quel ordre :

1. Déclarez à votre fille, avec une certaine solennité, la pérennité de votre amour envers elle ainsi que du soutien que vous lui apportez.
2. 2. Représentation symbolique de la mort de l'enfant et votre chagrin maternel, puis l'éveil de la jeune fille et de votre joie ;

3. Court développement pédagogique, pouvant avoir comme thème le sens du rite, de ses symboles et de ses images ; les facultés, les atouts et la beauté inhérente à la féminité ; la dualité de la femme ; son lien avec la lune et les saisons ; la nécessité pour la descente menstruelle d'exprimer concrètement les énergies créatrices ; enfin l'obligation pour votre fille d'essayer de se souvenir de ses rêves ou moment de ses premières règles.
4. Accueillez-la ou sein de la communauté féminine et lunaire.

Vous pouvez souhaiter intégrer d'autres femmes à ce rite de passage, ainsi que des membres de la famille ou des relations de sexe féminin, mais sachez à l'avance comment elle percevra le fait de se trouver au milieu d'un groupe. Certaines femmes, jouant le rôle de « marraines en féerie » ou de « mères-lune », pourront être des pédagogues et des guides auprès de votre fille sur la voie de la compréhension de son cycle et de ses composantes énergétiques, lui apprenant à n'éprouver aucune honte, haine ou culpabilité envers lui. Pour achever cette cérémonie, vous pourriez symboliser sa féminité par la remise d'un ruban rouge pour attacher ses cheveux ou d'une étoffe de même couleur sur laquelle serait représenté une licorne, un papillon, la lune, une pomme, ou n'importe quel symbole dont vous partageriez le sens. Pourquoi ne pas faire suivre ce rite par un repas, puisque c'est un événement solennel non seulement pour elle, mais aussi pour vous, pour son père et pour les autres membres de la famille ?

La première menstruation de votre fille

Le processus de conscience du cycle menstruel débute dès les premières règles, donc incitez toute suite votre fille à noter son ressenti et ses rêves durant cette période et aidez-la à interpréter les images ou les Animaux-Lune qu'elle peut rencontrer. Servez-vous en ensuite pour dessiner son premier Cadran Lunaire. De votre côté, faites-en un la concernant afin de les mettre en parallèle. A la suite de ces observations, guidez sa compréhension, aidez-la à s'adapter aux impératifs de l'existence et de son naturel. Tant qu'elle n'aura pas pris conscience de son cycle et maîtrisé les modes d'expression de ses composantes énergétiques, vous devrez combler ces lacunes.

Si vous ne l'avez déjà fait, montrez-lui vos propres Cadrans Lunaires pour qu'elle voit comment vous interprétez et exprimez vos composantes énergétiques par comparaison au sien. Lorsqu'elle ne parvient pas à concilier les exigences de sa nature et de son corps avec celles de la société, faites-lui part de votre conception des choses et discutez-en. Cependant, ne faites pas naître l'espoir d'un idéal auquel elle devrait se conformer ; faites-lui plutôt comprendre que dans la société actuelle à orientation masculine, elle oscillera constamment entre fidélité à sa nature et conformisme social. Apprenez-lui que l'équilibre n'est pas facile à réaliser et qu'elle ne doit pas se sentir coupable de ne pas le réaliser en permanence.

Permettez-lui de trouver des exutoires et des langages adoptés à ses composantes énergétiques, en intégrant par exemple les vôtres, mais ne soyez pas surprise s'ils ne lui conviennent pas. Guidez-la dans la conception d'images et de symboles exprimant sa manière de ressentir les choses et auxquels elle peut s'identifier ; aidez-la aussi à les concrétiser par la peinture, la musique, les Cadrans Lunaires, la danse et l'artisanat. Si elle possède une ceinture, apprenez-lui à s'en servir comme mode d'expression physique de son cycle et expliquez-lui le symbolisme de la vôtre.

Vis-à-vis d'elle, gardez aux contes leur rôle pédagogique, mais commencez à lui montrer comment s'en servir à titre de visualisation et de méditation, ainsi pourrez-vous choisir celles qui sont proposées dans cet ouvrage ou bien créer la vôtre.

Pour mesurer ce que votre enfant souhaite apprendre en ce domaine, laissez vous guider par elle. A mesure de sa croissance physique et psychique, vous constaterez peut-être que son cycle biologique, sa conscience des phases qui le caractérisent, son interprétation et la façon dont il s'exprime chez elle peuvent être très différents des vôtres. Elle vous surprendra en vous proposant une nouvelle approche de la question à laquelle vous n'aviez pas pensé, ou bien elle ranimera votre besoin de ménager des moyens d'expression nouveaux et passionnants. Rappelez vous vos composantes énergétiques et leur mode de perception quand vous étiez jeune fille ou femme et pensez qu'ils vivent toujours en vous une fois par mois, alors profitez de ce moment pour vous identifier à la phase que traverse votre fille. A mesure qu'elle est plus consciente de son cycle, elle est plus apte à vous comprendre puisque la phase *Mère* fait désormais partie de son vécu menstruel.

Il faut éveiller chez vos filles la connaissance du caractère cyclique féminin car c'est votre « tradition féminine » : le vécu, la conscience et l'expression d'un caractère cyclique des énergies créatrices, qui perdure en votre enfant, non le langage, les symboles ou les images.

La transmission de cette tradition n'est pas uniquement réservée aux mères d'enfants de sexe féminin, toutes les autres peuvent proposer leurs conseils, selon leur spiritualité, leur sexualité et leur créativité. C'est reconnaître et respecter le cadeau de la féminité, sans tenir compte de la forme sous laquelle il se présente ou de l'interprétation qui en est donnée. Musique, art dramatique, danse, conte, etc. peuvent l'exprimer pour constituer un ensemble d'images et d'archétypes proposant à la société un panorama complet du naturel féminin. Archétypes et images à caractère menstruel tirent leur force d'une origine plus profonde que celle de l'intellect, aussi dès qu'on les active, elle y réagit Toutes les femmes, quel que soit leur âge, ont un rôle à jouer dans la pédagogie de la conscience et de l'accueil de la féminité s'adressant aux autres femmes, mais aussi aux enfants et à l'humanité

Le rite de la maternité

La disparition des règles au moment de la grossesse et l'éveil à la maternité est un autre rite de passage qu'on ne célèbre plus. Bien que la naissance constitue l'aspect visible de votre changement, votre vécu de l'accouchement moderne ne répond pas à vos attentes sur les plans émotionnel et psychique.

Suite au rapport sexuel fécondant, vous ne présentez plus votre caractère cyclique menstruel et vous vous habituez progressivement aux modifications physiologiques menant au développement du fœtus et à la naissance. Comme la femme en phase ménopausique, vous évoluez en dehors du rythme menstruel, mais tandis que la première reste en phase d'intériorisation de la nouvelle lune, vous restez dans la phase d'extériorisation de la pleine lune, portant la nouvelle vie comme la lumière croissante de la lune ascendante. Vos énergies créatrices s'expriment objectivement par le développement physique d'un enfant, par les liens émotionnels s'établissant entre vous et lui à la faveur de sa croissance, par la formation de liens parentaux avec votre partenaire et par la création d'un environnement sûr et accueillant pour l'enfant. Vous jetez ainsi, par l'intermédiaire de votre corps, un pont entre les deux mondes visible et invisible.

Folklore et légendaire présentent souvent la mère sous les traits d'un guide incarnant dévouement, compassion, amour, sollicitude et compréhension à l'égard de son enfant, mais elle apparaît aussi comme la source des contes et le catalyseur modifiant le cours des évènements, parce que souvent ses actes, les conditions dans lesquelles sa maternité ou sa mort, obligent le héros ou l'héroïne à affronter et à relever les défis contés par le récit. Ainsi, contrairement à son rôle empreint de douceur et de passivité, celui de la mère d'antan porte la marque de la force et d'une tendance à stimuler vigoureusement le

développement et la conscience des choses chez sa descendance. Le passage de la femme à la mère confère une grande force intérieure inconnue auparavant.

Après l'accouchement, le cycle menstruel reprend sa place sur le plan physiologique, mais il doit également le faire sur le plan psychique. Lorsque vous sortez de la phase *Mère*, vous vous repliez sur votre obscurité intérieure éprouvant le besoin de régénérer et de retrouver votre caractère cyclique. Ce repli sur soi est vécu comme un épisode dépressif, à moins que vous reconnaissiez la nécessiter de cette régénérescence afin que vos énergies créatrices s'extériorisent à nouveau. Cela ne doit induire ni sentiment de culpabilité, ni celui d'être une mauvaise mère, mais plutôt être ressenti comme la source de vos énergies futures. Un certain type de rite de passage, consécutif à l'accouchement, peut vous aider à l'accueillir.

Ce rite de passage à la maternité présente deux phases : d'abord un acte symbolique préliminaire associé à la grossesse, puis un éveil à la maternité accompagnant la naissance de l'enfant. Le premier pourrait intégrer l'abandon de votre rythme menstruel pour rester en phase *Mère* pendant la grossesse et l'identification de la vie du fœtus à la lune ou à la terre. Le second, consécutif à la naissance, intégrerait l'éveil de votre rôle de mère, la reconnaissance et l'accueil de cette nouvelle période de votre vie, ainsi que le retour prochain de votre cycle.

Ces deux actes symboliques, constituant ensemble le rite de passage, reconnaissent et introduisent la spiritualité propre aux mécanismes de la grossesse et de la naissance dont la religion et les méthodes d'accouchement modernes ne tiennent plus compte.

Le rite de la ménopause

D'autres moments dans votre vie offrent l'occasion de rites de passage ; certains, comme le mariage, sont encore célébrés, mais d'autres ne le sont plus et vous laissent une impression de vide dans les phases transitoires. Ainsi, la ménopause, tout comme la première menstruation introduit un changement spectaculaire dans la manière dont vous exprimez physiquement et percevez intérieurement votre féminité, appelant à une certaine forme de reconnaissance.

La ménopause vous affecte de différentes manières et peut se manifester au début par un rythme menstruel devenant de plus en plus irrégulier. Si vous avez eu conscience des différentes phases précédentes de votre cycle, vous êtes à même de mieux en accueillir les symptômes et la signification qu'une autre n'ayant aucune connaissance de son caractère authentique. Les cycles irréguliers sont les ultimes présents que vous devez savourer avant de voir disparaître votre rythme mensuel ainsi que le mode perceptuel et ses composantes énergétiques cycliques. Comme l'enfant, la femme ménopausée oriente toutes ses énergies créatrices dans une seule direction ; mais contrairement à l'extériorisation énergétique de l'enfant, la ménopause entraîne une intériorisation. Si l'enfant présente un profil énergétique linéaire et la femme réglée un profil cyclique, par contre la femme ménopausée présente celui d'un point ou d'une source.

Entre puberté et ménopause, votre féminité comporte une suite d'introversions nécessaires à la régénérescence et au retour des énergies créatrices dans la clarté du monde extérieur, alors qu'en phase ménopausique, vous plongez dans le secret de votre être intérieur et ne retournez pas à votre phase juvénile permise par l'écoulement sanguin. Ce renouveau ne se produisant plus, votre énergie ne s'exprime plus dans le monde matériel, mais se révèle sous une autre forme dans votre moi intérieur. Votre perception de l'existence n'est plus cyclique : un équilibre s'est réalisé entre ces deux mondes.

Ménopausée, vous proposez à l'enfant de partager votre connaissance et votre expérience du monde intérieur, de la source créatrice divine et de la spirale symbolisant la

lignée familiale. Vous manifestez aussi à tous amour et sollicitude, non par votre passé de mère nourricière et de soutien, mais comme initiatrice à la conscience spirituelle. Même au sein de notre société actuelle très matérialiste, ce monde intérieur se reflète dans les nombreuses femmes âgées qui forment des assemblées religieuses ou spirituelles. En tant que guide et initiateur spirituel actif, toutes celles qui sont en phase ménopausique, ou ménopausées, sont respectivement vos filles et vos sœurs.

En célébrant votre rite de passage ménopausique, vous montrez que vous accueillez favorablement la disparition de votre cycle et l'éveil à votre monde intérieur. Cela marque votre ultime plongée dans l'introversion pour devenir la reine des « enfers », le guide des âmes et la mère de l'ombre. Comme dans le cas des premières règles, ce rituel vous aide à sentir le changement intervenu dans votre conscience et votre vie, tout en s'adaptant à votre personnalité. Les suggestions suivantes fournissent un schéma général pouvant servir de base à ce rite personnalisé :

1. Accueil favorable du passé et de la nostalgie liée à son caractère révolu.

2. Ultime plongée dans l'introversion et fin de l'ancien mode perpétuel.

3. Eveil au monde intérieur comme reine des « enfers » ou mère de l'ombre.

Que vous choisissiez de célébrer ce rite au début ou à la fin de la période ménopausique, vous pouvez y intégrer l'exercice de visualisation suivant pour vous aider à accueillir et comprendre ce changement.

La manière dont vous envisagez l'avenir sans votre cycle menstruel dépend de votre vécu précédent. En être libérée marque, pour beaucoup d'entre vous, la fin de la période consacrée à répondre aux besoins d'autrui et le début d'une phase existentielle vous permettant de vivre pour vous-même. La célébration du rite du passage à la ménopause, vous donne la possibilité d'accueillir votre passé, de pleurer sa perte et de vous concentrer sur votre nouvelle manière de percevoir la vie, enfin de prendre conscience de la fin d'une existence et du début d'une autre passionnante.

Parfois la ménopause est considérée comme un signe de déclin, d'inutilité croissante et annonciateur de mort. Mais elle représente l'occasion d'une plus grande satisfaction et la possibilité de vous exprimer davantage. Pendant les différentes phases de votre cycle menstruel, vous avez déjà connu celles de votre vie, aussi ne devez-vous craindre ni l'énergétique de la femme âgée, ni l'ultime métamorphose qu'est la mort.



EXERCICE 19 - LA VISUALISATION MÉNOPAUSIQUE

Cette séance de visualisation doit se dérouler dans une pièce sombre, éclairée seulement par une bougie placée en face de vous. Fermez les yeux, détendez lentement votre corps et respirez profondément.

Imaginez-vous debout au milieu de la pleine décrite page 82 dans la « Visualisation de la ceinture ». A l'est, vous contemplez le croissant de la lune ascendante qui enfle pour devenir pleine lune au sud avant de rapetisser à l'ouest et de se coucher dans l'obscurité du nord. Exécutez cet exercice sur plusieurs cycles et sentez le rythme énergétique, lié à leurs différentes phases, baigner votre corps et votre esprit. Laissez votre conscience suivre la

descente de l'astre nocturne dans l'obscurité de la nouvelle lune afin d'y rester. Voyez la lune ascendante naître de vous et son croissant devenir le cercle de la pleine lune, avant de vous revenir en croissant de phase descendante. L'obscurité baigne chaque période lumineuse et sculpte sa forme ; vous ne dépendez plus du cycle, vous êtes le cycle.

Restez un certain temps dans cette obscurité à regarder le cycle lunaire jusqu'à ce que vous soyez prête à renaître au monde extérieur. Ouvrez les yeux et regardez la chandelle, vous avez maintenant le sentiment d'être l'obscurité baignant la flamme par laquelle se manifeste la lumière.



Postface

Comprendre votre cycle menstruel et l'interaction entre vous et lui est un processus pédagogique se produisant pendant toute votre vie, de la puberté à la ménopause. Il n'entraîne pas de modification secondaire dans les symptômes ou la régularité de votre cycle, mais vous commencez à comprendre, regarder et accueillir favorablement les facultés et composantes énergétiques induites par chacune de ses phases et vous les harmonisez dans votre existence. Vous aurez parfois du mal, en raison des exigences et obligations de la vie moderne, à prendre pleinement conscience de votre féminité. Vous serez néanmoins en mesure de restaurer le lien unissant esprit, corps et énergies créatrices chaque fois que vous en aurez l'occasion.

Conscience et connaissance acquises à la faveur du cycle menstruel croissent et décroissent comme la lune. La profonde compréhension acquise par le vécu d'une des phases peut disparaître au cours de la suivante, aussi la quête de sa connaissance s'apparente-t-elle à une spirale perpétuelle couvrant toute votre vie menstruelle, c'est un apprentissage toujours recommencé. La seule constante est le « tout de suite », la phase que, vous vivez sur le moment, la perception et la connaissance qu'elle apporte.

La Femme Lunaire s'ouvre sur un conte proposant des images de la nature féminine Cycle menstruel et présents de la féminité étaient autrefois des sujets de récits perpétuels, toujours perçus et interprétés différemment mais restant toujours les mêmes. Le récit de la nature féminine n'a pas de signification définitive, pas de commencement et pas de fin, mais il se déroule en vous toutes.